英德市精神卫生中心

青少年网络成瘾自评量表(AIDT-28)

姓名： 陈滢　　**性别：** 女　　**年龄：** 14

身份证号： 441881201008040222　　**开单医生：** 测试　　**开单时间：** 2024-09-30 18:26:33

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分士标准差
总分	20	20	重度↑	-
测谎题	1	1	正常	-
耐受性	6	6	重度↑	-
戒断反应	6	6	重度↑	-
人际关系与健康	3	3	重度↑	-
时间管理	4	4	正常	-

测评结果：

存在网络的成瘾。互联网给受试者的生理、心理、工作和人际关系已造成负面影响。迷恋互联网，放弃爱好和交往，只有上网才能获得内心的满足。

测谎：本次测试结果可信。

耐受性：网络耐受性阳性。随着网络使用经验程度的增加，原先上网所得到的主观满足感，必须通过更多的上网时间，才能得到与原先相当程度的满足。

戒断反应：戒断反应阳性。如果被迫离开电脑（手机），容易出现挫败的情绪反应。尽管通过上网可以帮助你获得一些开心的体验，并改变自己的消极情绪。但这种方式未解决您直接的现实问题，接纳自己的情绪，积极主动的面临生活中出现的负性事件并解决困难对于你的身心健康来说也许更有意义。

人际关系与健康：人际问题阳性。上网时间太长，使原有的生活范围发生改变，和家人、朋友疏远。如果过分依赖网络带来的人际交流，可能会损害日常生活中真实的人际关系，需适度的投入到现实社交生活。如果在这方面存在困难，建议在日常社交活动中，遇到困难时主动寻求朋友的帮助；在人际交往中勇于发表自己的意见；积极参与同伴组织的活动等。

时间管理：上网花费时间阴性。

医疗建议：

互联网使用习惯上的问题可能已经引发了躯体疾病/心身疾病或伴发情绪障碍，建议您前往医院临床心理科或精神卫生科门诊做进一步的评估/诊断，完善相关检查，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：（1）药物治疗；（2）心理治疗；（3）重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身症状的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速脱离网瘾带来的不适、恢复日间功能。

日常生活建议：

（1）合理安排时间、合理安排活动，直面人际交往、学习工作活动处理上出现的困难结果，同时要注意家庭冲突是否给自己带来不良影响，及时调整。

（2）上网前先明确上网的任务和目标，具体内容列于纸上，不迷恋游戏。制定简单的计划，每天减少一点上网时间，逐渐达成自己的目标，并给自己一些积极的心理暗示，告诉自己已经开始一点点克服。

（3）在减少上网时间时，您需要用一种新行为、新习惯来替代老习惯所产生的满足感。您可以培养新的兴趣爱好中，多参加一些自己喜欢的活动，多做一些自己感兴趣的事情。

（4）摆脱网络依赖，寻求别人的支持和帮助同样非常必要，这种支持可来自同学、老师、朋友和家庭，请他们监督，请他们及时提醒，帮助您克服不好的习惯。

日常建议：

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准