

英德市精神卫生中心

青少年网络成瘾自评量表(AIDT-28)

姓名： 卢嘉琪

性别： 女

年龄： 17

身份证号： 441881200708109361

开单医生： 测试

开单时间： 2024-10-01 17:46:45

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	17	17	重度↑	-
测谎题	2	2	重度↑	-
耐受性	4	4	重度↑	-
戒断反应	2	2	正常	-
人际关系与健康	3	3	重度↑	-
时间管理	6	6	重度↑	-



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：本次测试结果不可信。

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：戒断反应阴性。

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：上网花费时间阳性。花费大量时间在与互联网有关的活动上。即使意识到上网带来严重后果，但仍然继续花大量时间上网。如果主观上感觉到互联网使用占据了日常活动中心，自主控制比较困难，寻求专业人士的帮助是非常必要的。

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：

