



## 虛擬滿足 手機傳來的焦慮

2011-04-09 彭婉婷 文



隨著iphone的誕生，手機產業邁向了新的里程碑，不但是青少年族群的最愛，也是流行的一部分，大眾對它趨之若鶩，手機儼然已成為時尚潮流的象徵。台灣在手機、PDA等行動終端設備的年產值，超過兩千億元，平均每個台灣人擁有一支以上的手機，比例高居全球前三名，行動通訊服務業的年產值高達數千億。然而在數位化社會快速紛亂的節奏下，人們享受著手機帶來的便捷和娛樂，卻不曾注意潛藏在背後的病態現象。

### 手機給人「手機焦慮症」

人們發明了高科技產物，而這些科技總是帶來很大的震撼，它微妙地改變社會人文，每當有新的科技引進，便會產生人與環境之間的衝突。高科技給人們帶來便捷的同時，也將一種現代病銷售給群眾，就是所謂的「手機焦慮症」。手機焦慮症指的是越來越多人開始不知不覺地依賴行動電話所帶來的方便。根據經驗，人們經常把玩手机，隨時拿出來檢查是否漏接電話，怕沒電、怕鈴聲不響、怕關機或轉靜音忘了開。若幾小時手機沒響，就焦慮到打給朋友看看是不是手機壞了，深怕被朋友拋棄，與生活脫節。如果上班忘了帶手機，一整天魂不守舍，心神恍惚，唯恐遺漏了生命中某個重要的事。通常經過一段時間，便會有一部分的人發現自己因為手機莫名其妙多了一些徵狀，多半表現在精神上的擔心，儘管實際上什麼事都沒發生。



現代手機的功能好比小型電腦一般。(圖片來源/ triggerbank.com)

根據英國Staffordshire大學心理學者Dr. David Sheffield，在2006年對英國心理學會健康年會提出一項研究，研究結果顯示：針對18至25歲的年輕人調查結果發現，有90%的年輕人不管去哪裡都會帶著手機，更有極端的現象是，7%的受訪者表示，寧願丟了飯碗或朋友也不願意丟了手機。這表示一旦手機遺失，或是沒有隨身攜帶在身邊，一百人當中就會有七個人覺得手足無措、慌張甚至焦慮，如果強迫他們連續幾天無法使用手機，這些年輕人的症狀則會加劇，出現類似情緒不安憂慮等現象。

其中手機焦慮症最明顯的便是「鬼來電」現象。平日不想聽到手機鈴響，改用震動模式，放口袋讓手機安靜一陣子，卻常誤以為手機在震動，拿起來看卻一點動靜都沒有，此行為很可能已經得到「幽靈震動」症候群。美國最新研究發現，受測的醫療人員，有7成對手機震動有幻覺，其中1成3比例的人，幾乎天天發生。精神科醫師說，這代表情緒過於焦慮，對手機太依賴。

人在焦慮的時候，會產生「觸幻覺」，手機幽靈現象症候群，是大腦情緒系統做出了錯誤的判斷，就會進而告訴大腦頂葉，產生誤判。需要高度專注或是隨時需要待命的職業，例如醫師、業務

媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

### 本期熱門排行

- 夢想配方 攝影甜點與咖啡 洪詩宸 / 人物
- 橙色的季節 唯美「柿」界 陳思寧 / 照片故事
- 老驥伏櫪 馬躍八方 許翔 / 人物
- 追本溯源 探究大地之聲 劉雨婕 / 人物
- 變化自如 幕後的聲音演員 張婷芳 / 人物

員...等等。只要怕漏接電話的人，都是「幽靈震動」的高危險群，美國這份研究建議，要減少震動幻覺，就別把手機放在胸口的口袋，改放在腰間或褲子口袋，少用震動模式。提醒自己放輕鬆，才能夠減少幻聽、幻震的現象。

利用心理學「行為治療」的方法能夠助於減緩焦慮。行為治療的應用十分廣泛，包括不正常的行為和個人問題，如恐怖症、強迫症、抑鬱症、成癮行為、攻擊性行為...等等。同時傾向於對特定問題的干預多過於寬泛的個人問題。行為治療認為人的中心任務是要學習如何適應當前社會的和物理的生活環境，當人無法學習如何有效的應付環境時，他們可以通過以重新學習為基礎的治療，去克服那些非適應行為。

## 愉悅和滿足並非全來自科技

在治療手機成癮的部分，運用行為治療中的「系統脫敏方法」又稱交互抑制法，這種方法主要是誘導求治者緩慢地暴露出導致神經症焦慮、恐懼的情境，並通過心理的放鬆狀態來對抗這種焦慮情緒，從而達到消除焦慮或恐懼的目的。手機依賴較明顯的人，可以嘗試每天在自己規定的時間內不使用手機，而是用一般電話，也盡量保持好心情，工作別貪多、保留一定的熱情、多與朋友或家人面對面溝通，接著慢慢延長手機不在身邊的時間，維持一段時間後將可以擺脫對手機的依賴。

除了最明顯的焦慮症，手機也觸發了多種異常狀態。在人多的公共場所，只要手機鈴聲一響，便會見到一些人開始慌慌張張地翻口袋或是包包，如果不是自己的，難免露出失望的神色以及表現出不好意思的樣子。只要親友或情人幾通電話未接，便會令人產生意外事故等負面聯想，造成焦慮、緊張感，甚至開始進行奪命連環call，這些都是佛洛伊德所謂的「歇斯底里」現象。在公共場合講手機，人們被迫講話給公眾聽，同時他人也被迫聽取對話內容，曝露和竊聽的行為在無意識的狀態下進行著，公領域和私領域的空間也因此被模糊了。



帶著手機就好比扛個電話亭在身上，沒有自由可言。（圖片來源/Top 10 Source）

無論是手機的依賴或焦慮現象，都不屬於嚴重的病症，但確實影響到人們的生活。手機可以安慰孤獨的心靈，促進人際關係，但也可以是追蹤關係人的巡弋飛彈，使人無所遁逃。它製造了許多方便和娛樂，但也剝奪了人們另一方面的「自由」和「樂趣」，使我們常常忽略了人生周遭最美好的事物。經常去接觸大自然，暫時遠離手機，放慢自己的生活步調並且多閱讀書報，嘗試轉移注意力，擺脫手機對人們的操控，多和身邊的親朋好友共享美好時光。其實生活中的愉悅和滿足並非全來自科技，有時候透過科技來逃避現實、消耗時間以滿足心靈的空虛，偶爾回歸到最原始、自然的生活，才是最真實的快樂。



### 橫著走出一條路 現實搖滾

日本搖滾樂團RADWIMPS，以獨具的世界觀和特殊省思角度，溫柔但尖銳的唱出此生的生命態度。

### 關余膚色 我想說的事



活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。

