



请放下手机!

世界卫生组织提醒：
沉迷手机严重危害身心健康



14岁的夏同学由于父母在外打工，跟爷爷奶奶住在一起，从去年暑假开始迷上了手机游戏，开学后成绩明显下降，之后竟因沉迷于手机游戏而不肯再去上学。32岁的刘强（化名）自2016年做生意失败后，做了一名普通的销售业务员，工作压力大，收入也不高。闲暇时喜欢上微信朋友圈看各类信息，看到负能量的信息总能引起共鸣，渐渐的沉迷于阅读、转发、评论负能量信息。今年4月9日，因长期抑郁，失眠、乏力、食欲差、记忆力减退等症状到中南大学湘雅二医院精神卫生研究所求治，经过认知心理治疗和控制手机使用的行为矫治训练，配以适量的抗抑郁、抗焦虑药物治疗，目前病情明显好转。

在现实生活中或是我们周围，因手机游戏上瘾而导致精神障碍的人很多。据国际调研机构 eMarketer 最新报告显示：2018年中国成年人平均每天在移动设备上花费2小时39分钟，比2017年增长11%。对于许多中国人来说，醒来第一件事是看手机，睡前最后一件事还是看手机。许多人每5分钟看一次手机，如果手机丢了或忘在了家，就会感到不安。世界卫生组织（WHO）提醒：用手机社交、网购、游戏都会上瘾，过度使用电子产品将严重危害人们的身心健康。

那么，手机上瘾对孩子和成年人各有哪些危害？如何避免？中南大学湘雅二医院精神卫生研究所行为医学与精神卫生专科副主任、成瘾医学专家、博士生导师谌红献教授为您解答。

▲科技的进步给人们的交往及行为带来一些改变，长期沉迷于手机不能自拔算是一种精神障碍吗？属于成瘾行为吗？

谌红献：成瘾是指对某种物质或行为产生了超乎寻常的嗜好和习惯性，这种嗜好和习惯性是通过刺激中枢神经而造成兴奋或愉快感而形成的。我们这里指的成瘾属于有害嗜好，如吸毒、酗酒、嚼槟榔、病理性赌博、网络游戏成瘾等，会导致严重的心身问题甚至产生社会危害，属于病态的成瘾。

临床上，成瘾分为物质成瘾和行为成瘾。1.物质（药物）成瘾需要摄入某种物质在体内产生奖赏效应（包括心理的和生理的、正性的或负性的），如烟、酒、毒品、槟榔等；2.行为成瘾不需要借助外来物质的摄入，而是通过某种行为的付诸实施而达到心理或生理的满足感，如病理性赌博、网络游戏成瘾、购物狂、工作狂等。长期沉迷于手机不能自拔则属于行为成瘾，当然也算是一种精神障碍，2018年5月份即将公布的国际疾病分类系统 ICD-11 将游戏障碍正式纳入，成为继病理性赌博后的第二种行为成瘾障碍。

▲手机上瘾最多见的还是未成年的孩子，手机上瘾对孩子的危害有哪些？

谌红献：自从智能手机普及以来，不少学龄孩子开始沉溺于玩手机游戏，如王者荣耀等。因此而受到的危害主要表现在：荒废学业、社交障碍、继发性情绪障碍。在影响身体健康方面则主要体现在：孩子每天持续使用手机超过2小时，3个月后视力就可能从1.0下降到0.5。长时间低头会压迫颈椎，引起颈椎侧弯或颈脖、头部、肩膀疼痛，还容易出现弓腰驼背等不良姿势。

《精神疾病诊断与统计手册》第5版（DSM-5）对玩手机游戏成瘾提出的诊断标准一共有9条：

对游戏的渴求（玩游戏的行为、回想玩游戏和期待玩游戏支配了个体的日常生活）；

不能玩游戏时出现戒断症状（可以表现为易怒、焦虑、悲伤）；

耐受症状（需要玩的时间越来越长）；

无法控制要玩游戏的意图；

因游戏对其他爱好丧失兴趣；

即使知道玩游戏的潜在危害仍难以停止；

因玩游戏而向家人朋友撒谎；

用游戏逃避问题或缓解负性情绪；

玩游戏危害到工作、学习和人际关系。

而WHO发布的国际疾病分类手册 ICD-11 测试版则提出了3条诊断标准：

1.对玩游戏的控制受损（比如开始时间、频率、持续时间、场合等）；

2.玩游戏的重要程度高于其他兴趣爱好和日常生活；

3.即使导致了负面影响，游戏行为仍在继续和升级。

而无论是DSM还是ICD的标准，都列出了区分病理性游戏行为的两条核心特征：一条是游戏成瘾者不仅仅是花大量时间和精力玩游戏，更重要的是，他们忽略了现实生活，无法再承担以往的社会角色，也不再参与社会生活；另一条是，他们丧失了对自我行为的控制，让游戏完全支配了生活。

▲如果发现孩子沉迷于玩手机，甚至手机上瘾的情况已经很严重了，该怎么办？

谌红献：首先必须控制孩子使用手机，每天不超过一个小时，平时手机必须放在远离孩子卧室及学习的地方；同时，家长在孩子面前要以身作则，不能自己沉迷于玩手机，更要多陪伴孩子，鼓励孩子和同学交朋友，多多参加户外活动。其次，一定不能等到孩子已经手机成瘾很长时间（半年以上）并严重影响到了学习和人际交往才想到来控制，这时候已经晚了。因为手机成瘾和毒瘾的核心成瘾机制是一样的，都具有严重的病态心理依赖性（心瘾），根本无药可治。而且，这个时候无论是学校还是家长出面都已经很难管理孩子，也容易导致孩子离家出走或激烈的对抗甚至危险行为。对于手机成瘾严重的孩子，最可能有效的治疗方法就是在成瘾专家的指导下进行家庭治疗。其次是送去正规的网瘾治疗机构进行治疗，但跟戒除毒瘾一样，非常困难，治疗效果差。所以家长一定要多花时

间陪伴孩子，一旦发现孩子有沉迷于手机游戏的苗头，立马纠正。

▲成年人如果沉迷于手机也会给他造成伤害吗？具体表现在哪些方面？

谌红献：成年人一般分两类，一类是在校的大学生；另一类是已经进入社会甚至有了家庭的成年人。对于在校大学生而言，最大的伤害是荒废学业及毕业后无法进入社会进行正常的社交活动及无法胜任工作。而对于社会型成年人则主要是：1.过度消耗时间和精力。很多成年人因此会影响到睡眠和工作；2.产生负能量心理。情绪是很容易传染的物质，朋友圈中的一些负能量信息会带来移情压力，不利于身心健康，会导致焦虑抑郁状态、颈椎病等；3.影响夫妻感情。沉迷于玩手机，夫妻间的交流自然会大打折扣，长此以往，对夫妻感情会造成伤害；4.对孩子造成负面影响。一方面，做父母的沉迷于玩手机，会忽略孩子的成长，同时也会让孩子依样学样，让孩子也沉迷于手机，荒废学习，还危害到孩子的身心健康。

▲从国际调研机构 eMarketer 最新报告来看，中国人是手机上瘾的最大受害者，为什么？

谌红献：确实如此，而且世界卫生组织这次关于手机游戏障碍诊断标准测试主要就是在中国做的。可能主要跟以下原因有关：1.由于经济、便捷等需求，数字媒体在中国占有主导地位；2.中国的父母对孩子承担太多、付出太多。即便儿女成年后，做父母的也习惯于包办，导致中国孩子缺乏独立性，甚至即便荒废学业，不出去工作，他们也能心安理得地啃老。而日本虽是网络游戏最早也是最大的输出国，但日本文化从孩子很小开始就训练其独立性和严苛的自律性；西方国家也同样如此，非常注重从小培养孩子的独立性，子女成年后必须自己养活自己，这就使得孩子有后顾之忧，因而不致过度沉迷于网络游戏而荒废学业和职业。中国父母应加强对孩子独立性和自律性的培养，这是远离手机成瘾伤害的最好办法。

林楚楚

