

■心理关注

# 离不开网络游戏 你可能有精神障碍……

你是不是经常上着课就想掏出手机来玩两把王者荣耀?是不是沉迷游戏不想出门转转?小伙伴,你要注意了,这是种精神疾病。世界卫生组织(WHO)今年初决定将游戏成瘾列入精神疾病并纳入医疗体系,相关规定自6月19日起正式生效。这条消息一发布,瞬间就引起了网友的广泛关注。

WHO表示,游戏成瘾的症状包括:无法控制地打电玩(频率、强度、打电玩的长度都要纳入考量)、越来越经常将电玩置于其他生活兴趣之前,即使有负面后果也持续或增加打电玩的时间。相关行为要持续至少12个月才能确诊,但WHO也表明,如果症状严重,确诊前的观察期也可缩短。

## A “离不开”是判定成瘾的关键点

“所有成瘾行为,从专业上讲,就是成瘾性疾病,又称之为‘物质成瘾和非物质成瘾。’”据北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤介绍,物质成瘾包括俗称的毒瘾、处方药成瘾、酒瘾、烟草成瘾等;非物质成瘾又称之为“行为成瘾”,包括赌博成瘾、游戏成瘾、恋物成瘾、性爱成瘾等。按照标准,游戏成瘾应归入行为成瘾范畴。

世界卫生组织有相关规定,凡是精神障碍必须具备两点:第一,给自己和他人带来痛苦;第二,社会功能受损。游戏或网络成瘾和一些精神类的疾病一样,都是大脑负责奖赏机制的脑区出了问题。

网络游戏成瘾不可以随便下结论,如果只是单纯的玩玩游戏不构成成瘾,符合诊断标准最关键的一点就是“离不开”。网络游戏成瘾患

者都有行为和心理的问题。行为方面,就是整天沉迷于网络游戏,被迫停止使用网络就会产生严重的戒断反应;心理方面,表现为在情感、认知方面有偏差,因长期过度上网而对现实生活产生严重的不适应感,悲观、沮丧、社交恐惧、容易紧张。北医六院心理科主任李冰表示:“当你觉得越来越离不开它时,就意味已经上瘾了。”

## B 青少年或成游戏成瘾重灾区

研究表明,青少年是游戏成瘾高发人群。《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2017年12月,我国网民规模达7.72亿,其中中学生群体规模最大,占比为25.4%。15~19岁是最易出现游戏成瘾的年龄段,这主要与他们大脑尚未发育完全,世界观、价值观、人生观尚未成熟,自制力较差、好奇心较强,学业、家庭及人际关系压力大等有关。更为严重的问题是,游戏成瘾

者低龄化趋势越来越明显,留守儿童成为亟需关注的群体。

青少年游戏成瘾有三大主因:家庭、学校和社会,而尤以家庭因素最为重要。孩子游戏成瘾只是家庭问题的一种反映,是问题的表象,而不是实质,实质在家庭那里。孩子变成不被父母喜欢,也不被社会接受的“坏”孩子,究其原因,是父母没有给到他们想要的,如被尊重、被理解、自由和独立、欣赏和认可,以及

## C “网瘾”患者多从网络游戏中找快乐

英国某大学一项研究显示,所谓网游成瘾可能并不是真正存在,长时间玩网游的人可能只是想暂时逃避现实生活中的不愉快。中国毒理学会药物依赖毒理专业委员会委员何日辉教授持相同观点,他认为电子游戏的设计本身会让玩游戏的人快速获得快乐的感觉或者成就感,这满足了人们一种基本的心理需求。

的确,几乎所有的游戏,哪怕是低龄游戏,都有很强的回应性,这对

于青少年来说是一种非常渴望的状态。青少年在玩游戏时,不仅能体验到一种掌控感,还能得到成就感、归属感,以获得心理上的安慰。

“出现的问题非游戏本身,而是管理问题、认识问题,以及干预模式问题。”广东省精神卫生研究所所长贾福军表示,家长应了解不同成长阶段孩子心态的变化、情感表达的方式,尤其是初三、高二的孩子,父母应多与他们沟通,用旅游、打球等一些有

足够的安全感等。当孩子的心理需求得不到满足的时候,他们就会失去正性和向上的力量,往往就会用破坏或伤害自我的方式来表达自己的那部分需要的渴求,沉迷网络就是这种表达的方式之一。和青少年其他的不良行为一样,网游成瘾也是对缺失需求的一种表达。所以,要彻底解决青少年的网络成瘾问题,就要从问题的源头——家庭着手,而不是仅从孩子身上着手。

意义的事来替代游戏达到缓解压力的目的。

广州脑科医院儿童心理科教授主任表示,现在的独生子女,每个人都像社会中的一座孤岛,游戏就像桥梁把各个孤岛连接起来,周围的同学都在玩,而自己玩,自然会失去共同话题,人际交往就出现问题。可尝试几个孩子在一起集中戒瘾,让他们把游戏转向人际交往活动,学会时间管理。 本报综合



相关链接:

## “网络游戏成瘾” 9条诊断标准

解放军总医院网瘾治疗中心主任陶然为“网络游戏成瘾”制定的9条诊断标准被收录到美国精神病学学会2013年发布的《精神疾病诊断与统计手册》(第五版)中。9条标准,满足其中5项,能诊断为“互联网游戏障碍”:

- 1.完全专注游戏;2.停止游戏时,出现难受、焦虑、易怒等症状;3.玩游戏时间逐渐增多;4.无法减少游戏时间,无法戒掉游戏;5.放弃其他活动,对之前的其他爱好失去兴趣;6.即使了解游戏对自己造成的影响,仍然专注游戏;7.向家人或他人隐瞒自己玩游戏时间;8.通过玩游戏缓解负面情绪,如罪恶感、绝望感等;9.因为游戏而丧失或可能丧失工作和社交。

吴科

## 乡医必备工具

## 家庭必备良方



全套定价80元(包邮)

小病不一定要上医院,本书邀请国内省内157名知名医生,解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方,国家名老中医审定推荐,涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道吗?有得吃但你一定会吃,著名营养学家在本书中教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系单位:湖南日报报业集团大众卫生报 联系电话:0731-84326211