

■心理关注

# 烧脑游戏“剧本杀”也会“走火入魔”

心理专家:加强自我管控,防范为先

很多人都抵挡不住网络游戏的诱惑,容易上瘾。而近几年兴起的游戏——“剧本杀”,玩的人都大呼过瘾。谁曾想到,已经开始有人为之疯狂。

浙江一名21岁的青年因沉迷“剧本杀”,正常的生活完全被打乱了,不愿上学,每天就是想着玩游戏;与人交流的内容都比较黑暗和偏激,精神也越来越萎靡,常会被噩梦惊醒,家人总听到他在半夜大喊大叫。他甚至对母亲喊出“杀了你”等恐怖的话。事实上,因沉迷剧本杀而出现心理、精神问题的青年人并非个案。

## “剧本杀”好玩烧脑 但也易上瘾

“剧本杀”是一种桌游,源于欧美国家一个非常流行的派对游戏“谋杀之谜”。游戏会用剧本虚拟出一场谋杀故事,玩家化身“福尔摩斯”,根据演绎和推理进行破案,找出凶手。在迷雾般的线索中抽丝剥茧、还原真相,玩家的掌控欲和征服感更加强烈。剧本仅交代故事和人物背景,游戏会通过预埋节点的方式,让玩家进行选择,推动故事发展,开放式的独特体验更让人欲罢不能。

而随着“剧本杀”的流行,它和电子游戏、赌博等一样,成为一种新的成瘾对象。我们通常理解“瘾”,是知道某个行为可能造成的不良后果,仍然持续地重复这种行为。在医学中的“成瘾”则是指个体强烈聚焦于使用特定物质(例如酒精或毒品),或进行特定的活动(例如赌博、游戏),达到能控制他们生活的程度。

目前暂无对“剧本杀”成瘾的界定,但我们可以参考精神障碍DSM-5中对游戏成瘾的界定来判断:

### DSM-5提出的诊断标准一共有9条:

1. 对玩游戏的渴求(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);
2. 不能玩游戏时出现戒断症状(可以表现为易怒、焦虑、悲伤);
3. 耐受症状(需要玩的时间越来越长);
4. 无法控制要玩游戏的意图;
5. 因游戏对其他爱好丧失兴趣;
6. 即使知道玩游戏的潜在危害仍难以停止;
7. 因玩游戏而向家人朋友撒谎;
8. 用游戏逃避问题或缓解负性情绪;
9. 玩游戏危害到工作、学习和人际关系。

相关行为要持续至少12个月才能确诊,但如果症状严重,确诊前的观察期也可缩短。



## 成瘾原因多元 寻求感觉或适应障碍

成瘾行为的产生原因是多元的,日前在中学生、大学生中尤为明显。有研究表明,感觉寻求这一人格特征可以直接影响青少年游戏成瘾的倾向,孤独感也会增强成瘾的程度。童年期创伤对成瘾也有一定的增强效应,而且这种效应是通过降低共情能力和降低感恩水平来形成的。大学生适应学校困难以及错失恐惧也可能导致成瘾行为的发生。

出现成瘾行为的青少年往往不具备良好的内部多维评价体系,而是倾向单一评价标准,如单纯以学习成绩、或具体某个老师的评价、或家长对自己的态度等某个单一标准来评价衡量自己的能力、价值,从而得出以偏概全的结论,乃至进一步采取极端的应对方式来解决,如沉迷游戏等。除此之外,家庭功能不良、情绪表达与情绪控制能力不足、生活目的感偏低、“不甘寂寞”、社会支持度力度低等都是成

瘾者的心理行为特点。

在心理生理特点方面,成瘾者通常注意力涣散,对情绪识别的功能更为敏感,自主神经功能也出现了一定程度的改变。

“失补偿”假说是基于个体心理发展过程而提出的理论解释,可用于对这类行为的理解。游戏成瘾是青少年心理发育过程中受阻时的补偿表现,形成“建设性补偿”则完成补偿、恢复常态发展,即合理的游戏;如形成“病理性补偿”则引起失补偿、导致发展偏差或中断,即成瘾行为。

## 如何防范成瘾行为?

成瘾行为可能导致焦虑、抑郁、失眠、社会功能受损等,应及早发现、及早干预。“系统补偿心理治疗”是目前专家推荐的治疗方式,出现精神症状的还需配合药物治疗。除了专业的药物、心理治疗干预外,良好的家庭氛围、充足的社会支持、给予成瘾者鼓励、引导其寻找人生意义、陪伴其早睡早起、增加运动等切实的习惯改变,重塑神经模式都能有助于青少年“脱瘾”。

作为爱好“剧本杀”游戏的个体,则可以通过以下三种方式防范为先,避免自己“走火入魔”:

一是多样化策略。人们喜欢剧本杀都有自己的原因,或是现实社交受挫寻找虚拟社交,或是情绪代偿,或是想烧烧脑,或是单纯和朋友放松开心一下。在生活中,完全可以多发掘一些爱好,运动,音乐,看书,寻找多样化的快乐。替代品可以更加丰富我们的生活,发展各种能力。

二是增强个人“自控”能力。爱玩是人的天性,我们每个人都有瘾,比如网购、追剧等,不一而足。只是,我们一定要把控好时间和频率,并加强自我管理,将成瘾行为抹杀在萌芽中。

三是关注剧本杀的质量。行业竞争日趋激烈,少数商家在游戏内容、场景设置等环节宣扬暴力、灵异,以此为商业噱头吸引年轻人。因此,在选择剧本时,不要盲目跟从,尽量选择有正确的价值导向,能给参加者正能量,不容易上瘾的剧本。

湖南省肿瘤医院心理门诊 童菲 邹然  
通讯员 彭璐

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

# 大众卫生报



扫码即可订阅  
《大众卫生报》



新湖南·智慧报道



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84329206 订报热线:0731-84329226 广告热线:0731-84329448