

本期关注:游戏成瘾

游戏成瘾防控越早介入越好

游戏能牢牢抓住孩子心理,但很多家长未必知道自己的孩子喜欢什么最需要什么

近年来,随着智能手机、电脑、平板电脑等电子设备的普及,沉迷于网络游戏不能自拔的人是越来越多了。但你知道吗?这是病,得治!日前,世界卫生组织发布新版《国际疾病分类》(ICD-11),其中将“游戏障碍”添加到关于成瘾性疾患的章节中。这意味着游戏障碍被列为精神疾病,未来有可能进入世界各国的医疗体系。

什么是游戏障碍?杭州市第七人民医院物质依赖科主任盘圣明主任医师表示,游戏障碍又称游戏成瘾,归类于“成瘾行为引起的失调症”,其特征是对游戏缺乏自制能力,将游戏的优先级置于其他兴趣和日常活动之上,不去理会随之而来的负面后果。

“虽然游戏成瘾属于非物质依赖成瘾,但和酒精成瘾、毒瘾一样,它主要影响的是脑部结构的变化。一旦对某一事情上瘾,会形成病理性记忆。当接触到游戏及相关的线索,病理性记忆会被激活,产生不可控的渴求。”盘圣明表示,如果长期持续性玩游戏,影响决策的前额血流量会下降,从而失去控制力。

游戏障碍在《国际疾病分类》第十一次修订本中被作了定义,即一种游戏行为(数码游戏或视频游戏)模式,特点是对游戏失去控制力,日益沉溺于游戏。就游戏障碍的诊断而言,行为模式必须足够严重,导致在个人、家庭、社交、教育、职场或其他重要领域造成重大的损害,并通常明显持续了至少12个月。



浙江中医药大学附属第二医院临床心理科主任陶明主任医师接受记者采访。 本报记者 蒋闻 摄

“很多人把游戏作为一种娱乐,之所以把游戏成瘾作为精神疾病,最重要的是自身不可控制。”浙江中医药大学附属第二医院临床心理科主任陶明主任医师表示,有些青少年过度沉迷网络游戏,每天游戏时间超过3小时甚至达到6小时,严重影响自身的学习和生活。一旦禁止其玩网络游戏,就会出现阶段性症状,如身体不舒服、心慌气短、寝食难安等,此时需要在精神科医生的指导下治疗。

“如果一个人玩游戏玩到其他事情都不想了,脑子里一天到晚就只剩下游戏了,明知道这样不对,还无法控制自己玩游戏的行为,那他其实就是出现了成瘾的特征。”陶明认为,游戏成瘾的行为带有重复性,症状可持续至少12个月。

游戏障碍患者呈小龄化趋势

早在几年前,杭州市第七人民医院就开设了物质依赖门诊,该门诊除了收治酒精成瘾、赌博成瘾的患者以外,近年来也开始收治游戏成瘾的患者,而且

这类患者的比例在逐渐上升。

前段时间,物质依赖门诊收治了一位正在读高三的学生,因迷恋游戏挥刀砍下了父亲的一根手指。据家长介绍,小瑞(化名)曾是一名品学兼优的学生,家里对他寄予厚望,只要学习成绩好,家长对于孩子的要求几乎都选择顺从。到了高三下学期,小瑞迷上了一款手游,几乎到了不可自拔的地步。最终,小瑞的父亲忍无可忍,决定要禁止孩子玩游戏,双方为此大吵一架。冲突中,小瑞拿起水果刀砍掉了父亲的一根手指。

青少年沉迷网络游戏致恶性事件频发。去年,杭州13岁男孩因为痴迷于某手游,与父亲发生口角,一言不合,居然从四楼一跃而下,导致粉碎性骨折,刚苏醒就要登录账号;今年,宁波某初一男生游戏成瘾,每天玩到半夜三更,最终住院治疗……

“我们称游戏成瘾为游戏障碍患者,以青春期学生居多,近年患者年龄呈现越来越小的趋势。”盘圣明说,因沉迷游戏前往杭州市第七人民医院进行心理咨询或治疗的青少年,80%以上与家庭教育有关。大多是由于孩子在生活中看不到美好的事物,而将幸福感、成就感寄托在虚拟的游戏之中。

那么,青少年为什么会容易游戏成瘾?

在陶明看来,青少年游戏成瘾往往与在家庭中缺乏父母关爱,不受重视,情感空虚,在现实生活中缺乏朋友,不被尊重等因素密切相关。“这些孩子一旦在游戏的虚拟世界中获得成就感和认同感,就会进一步强化游戏的行为,通过游戏来找到自我价值。”

对此,盘圣明也持同样看法,她表示,所有的网络成瘾都会让人愉悦,让人陶醉。当小孩子非常努力却达不到父母期望的学习成绩,他就可能放弃学习,转向网络;有社交困难的人也很容易转向网络;如果家中亲子关系处理不好也会如此。

盘圣明曾经收治过一个案例,一个14岁左右的青少年有2个月通宵达旦打游戏,日夜全部颠倒,成绩从班级前列跌至倒数。在医院治疗一段时间后,青少年的作息時間も明显地改善,从不睡觉到晚上12时入睡。而家长却仍旧对孩子不满意,认为孩子的表现还不够好。因此,盘圣明建议,作为家长要时刻看到孩子的进步,要学会对孩子进行鼓励。

游戏成瘾更是一种社会现象

中国青少年研究中心少年儿童研究所曾做过一项针对全国10个省份6000多名学生及其所在家庭的调查,调查分析得出的11项网瘾学生特点显示,四种类型的青少年容易网络沉迷:缺乏温情教育方式、缺乏社交能力、面对压力缺乏应对能力、自我认同度比较低——而这些类型对应的,正是家庭教育、亲子关系、学校教育等多方面的复杂因素。

“所有的成瘾性基本都是一个逐步发展的过程,就像依赖酒的病人,大概会经过十年时间,从一点点量加上到最后自控能力完全丧失。”盘圣明认为,游戏可以作为孩子偶尔放松的方式,不要一味排斥,反而激起孩子的好奇心、叛逆心。同时,家长要帮助孩子建立对游戏的正确认知,并形成一个自我管理、自律的模式。此外,家长平时可以多培养孩子的兴趣,一个人有了开心、快乐的情绪,才能战胜悲观消极。

此次世界卫生组织新版《国际疾病分类》草案中,也对游戏成瘾的症状进行了概述: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。这种行为模式足以对个人、家庭、社会、教育、职业或其他重要的功能领域造成严重损害,它可能是连续的、阶段性的和周期性的。

盘圣明说,如果有这类行为持续长达12个月,就可以诊断为游戏成瘾,如果症状非常严重,确诊前的观察期则应该缩短。同时,她提醒广大家长,如果孩子除了打游戏,没有其他的兴趣爱好,在非游戏的世界里不知怎么与同龄人沟通,就要提高警惕。除了社交障碍,如果出现情绪变化、精神萎靡、失眠等情



况,应考虑寻求治疗。

目前,临床上多采取家庭、药物和物理结合对网瘾少年进行综合治疗。盘圣明认为,游戏成瘾不单单是一种疾病,更是一种社会现象。药物治疗只能减轻部分病状,但无法从根本上解决问题。尤其对于处于青春期的孩子,更需要家长的参与,正确引导孩子认清现实和虚拟世界的差别。对游戏的认识也不能极端,不闻不问和过分专制,都会造成不良后果。

游戏成瘾防控越早介入越好

当下,青少年玩游戏非常普遍,作为家长,如何正确引导孩子并预防孩子游戏成瘾?

“所有的游戏设计都有一个强大的团队,其中有心理学家通过大量数据分析,明确玩家喜欢玩什么,关注什么,就会通过一系列程序设计,让玩家在游戏中得到满足,实现快感,引导玩家持续玩下去。从这一点上讲,游戏能牢牢抓住孩子心理,但很多家长未必知道自己的孩子喜欢什么最需要什么。”盘圣明认为,家长要多听听孩子的需求,多关心孩子,多与孩子聊天,了解他们的需求;制定孩子健康上网的规范,与孩子有商有量;每天要保证孩子有30分钟以上的户外活动时间;为孩子创造有归属感、愉悦感的生活;培养孩子养成良好的玩游戏习惯,当孩子有良好的上网行为时,要及时表扬和称赞;让孩子在生活中获得成就感和尊重感。

此次世界卫生组织将游戏成瘾列为精神疾病,陶明认为这是一件好事。

“有了诊断标准,也就意味着今后医生会把游戏成瘾作为正式的诊断结果来进行对待,进而开处药、提供治疗方案,也会有更多的研究者按这个类目,进行相关的数据收集和分析,以促进新疗法的产生。”陶明说,“从之前的这些就诊的例子来看,游戏成瘾的孩子一般是封闭自我的,他们拒绝和家长进行沟通。这样一来,孩子和家长间的矛盾就会加深,家庭关系也会变成一个敌对的状态。”

陶明解释说,在专业机构内部,游戏成瘾不是游戏玩多了产生的,而是对自己行为为不可控,游戏是否成为生活第一需要。

陶明进一步解释道,游戏成瘾的人攻击性更多,攻击倾向明显增多。这些孩子在家里闷声不响,而且与健康的孩子很难相处。国外很多游戏成瘾的青少年成年后出现人格障碍的很多,往往是反社会人格、边缘性人格。他认为,游戏成瘾治疗越早越好,对其进行早期的干预是有积极意义的。

“越小的孩子可塑性越强,早期的治疗以行为治疗为主,需要家庭介入,让家长来帮助孩子,严重的才会用药。因为游戏成为孩子最大乐趣的原因,一定是他在其他地方得不到足够的乐趣。沉迷游戏者往往是家庭出了问题。”陶明认为,相对成熟的孩子,会针对孩子本人进行治疗,并且会加入药物治疗。因为长期的情绪、行为障碍会影响脑部发育。药物能增强其自控力。但不能完全依靠药物,要帮孩子建立健康的行为模式,这就需要家庭、社会及其他方面的帮助介入。比如在学校帮孩子找朋友,让辅导员多关注孩子,鼓励孩子多参与社交活动等,这样孩子的心理才能更健康地发展。

“之前有很多家长为游戏成瘾的孩子来医院寻

求帮助,由于以往游戏成瘾不属于精神疾病的范畴,如果强行让其住院,在法律条例上来说属于违规。”陶明表示,“随着游戏成瘾的人群数量逐年增加,市面上出现了很多来历不明的戒网瘾‘训练营’和‘特色学校’,高昂的治疗费和夸大的治疗效果很容易让家长上当受骗。”

对此,陶明认为,游戏成瘾被列入精神疾病后,后续会有专业的医疗机构介入,并为此制定专业的诊断流程,有助于整个诊疗更加规范。同时,让游戏成瘾由专业的医疗机构来管理也意味着今后的诊疗有可能由政府支出,减轻家庭的经济负担。

据介绍,在2019年5月份举行的世界卫生大会上,《国际疾病分类》第十一版将由会员国最终批准,并将于2022年1月1日生效。这次发布的是预先预览版。 本报记者 林洁 蒋闻 通讯员 李彬 蒋明



智慧大江东,魅力生态城

作为国家高新区和杭州国家自主创新示范区核心区的大江东,围绕汽车及零部件、新能源新材料、轨道交通、机器人及自动化、临空产业、生命健康、航空航天7大产业园建设,正在成为浙江先进标准创制的引领辐射区、经济转型升级的主战场、先进智能制造的高地。

欢迎您来大江东投资、创业、生活!

联系方式:杭州大江东产业集聚区科技局 0571-82987316、82987403



地理优势:位于大江东青六路与义府大街交叉口,毗邻杭州萧山国际机场,坐拥产业、交通、配套等多项得天独厚的优势。从科创园出发经德胜路到杭州主城区仅30分钟,规划中7号、8号地铁穿境而过,与上海、南京、宁波等城市形成1小时生活圈,是创新创业之地的不二之选。

产业定位:以生产性服务业和生活性服务业为主攻,重点发展新技术、新材料等高端研发、跨境电商、电子商务等产业及税源经济。

优惠政策:入驻该园区的企业可以享受租金减免返还,装修补贴,人才政策以及公司注册代办等多种优惠政策。

联系方式:何乐意 13706501901

创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342