

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



“吃鸡”停不下来,打“农药”黑白颠倒不想上班……

注意了! 游戏瘾

可能是种病 / 严重时得吃药

你有没有“吃鸡”吃到停不下来,“王者农药”打到茶饭不思?从最初的“网瘾少年”到如今的“手游沉迷”,游戏成瘾已经成为颇受关注的社会现象。近日,世界卫生组织(WHO)作出结论,将游戏障碍(即通常所说的游戏成瘾)首次在全球范围内列入了国际疾病分类(ICD)精神与行为障碍章节,虽然目前判定标准尚未正式公布,但已经引起了不小的关注。

是病?

世卫组织将游戏成瘾列入精神疾病范畴

对于很多游戏玩家来说,一切阻止自己上网的人都是“坏人”,但是不能否认,沉迷游戏对工作和生活都会产生负面影响。2017年的11月,美国、墨西哥、德国、加拿大、南非、日本等国的32位专家在上海参加了WHO组织国际性疾病分类精神与行为障碍诊断指南现场研究协调会。会上专家讨论和制定ICD-11精神与行为障碍诊断指南,并讨论了游戏成瘾以及老年痴呆的问题。随后,许多媒体放出了游戏成瘾将被WHO列入精神

疾病范畴的消息引起了不小的争议。有网友说:“糟糕了,喜欢玩游戏原来是病,还得治。”据了解,目前世卫组织还未公布游戏成瘾的判定标准。

同时,2017年12月20日,《新科学家》报道称,WHO精神卫生和物质滥用部门的Vladimir Poznyak在接受采访时表示:关于游戏障碍(Gaming disorder,即游戏成瘾)是否被列入精神疾病,WHO已经做了十几年研究和考量,如今,WHO认为游戏成瘾已经符合了相关标准。



专家说:

游戏成瘾后大脑的“活力”会受影响

“虽然国际上对游戏成瘾是不是精神疾病还没有诊断标准,但是很多研究发现,游戏成瘾有成为精神疾病的特征。”袁勇贵说。

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”。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。

那么游戏成瘾是什么样的呢?专家打了一个形象的比喻,如果你“吃鸡”吃到停不下来、打王者荣耀打到茶饭不思、黑白颠倒,甚至你的学习、工作、生活、人际关系受到影响,性格变得焦躁易怒……类似症状持续一年以上,那么就可能被诊断为“精神疾病”。

袁勇贵说,可别小看了游戏成瘾,对你的大脑也是一种伤害,大脑的结构发生变化后,控制情感的前额叶和海马的活性也会下降,功能连接能力下降,脑子就没有以前那么灵活了。也就是说,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。



不是病?

考大学失利后迷上了游戏不愿意出门

你有没有发现,自己玩游戏的时间越来越多,而且无法自拔?东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵介绍,现在门诊里青少年甚至成人沉迷网络游戏的患者越来越多了。

他说起了最近接收的一例网络游戏沉迷的病例。这个男孩是家长带到医院来的,当时已经是不愿意出门了,整日沉迷在游戏中。袁勇贵了解到,这个男孩很聪明,如果不是因为游戏,现在应该是大三的学生。

3年前,男孩高考,由于考上的大学自己并不满意,男孩心情不好,于是在游戏中寻找寄托,在网吧里度过了一个暑假。9月份后,男孩上了复读补习班,但依旧戒不了游戏,总觉得不玩游戏生活会缺少乐趣。结果第二次的高考成绩出来后,他依旧没有

考出理想的成绩,这时他作出了一个决定:大学不念了,就靠着打游戏也能赚钱。

起初,家长也没在意,后来孩子每次玩游戏的时间越来越长,慢慢地变得不愿意和人交流、封闭自己,陷入一种恶性循环,后来逐渐出现了抑郁倾向。无奈之下,男孩的父母带着孩子前来就诊。袁勇贵说:“我记得孩子当时说,所有的愉快情绪都是通过打游戏获得的。”

最后孩子也意识到了自己的游戏瘾是心理问题,愿意接受住院治疗。在最初治疗的两周,男孩需要进行药物治疗,调整情绪后,医生配合心理治疗,2-3个月,男孩的情况慢慢有了好转,把对游戏的兴趣转移到学习中,如今他正在积极备考,准备第三次高考。

释疑

沉迷游戏到底是不是病?

据了解,将游戏成瘾列入精神障碍,并非首次提出。2013年,网络游戏成瘾诊断标准走出了世界性的一步。美国《精神障碍诊断与统计手册》第五版第三章称,将网络游戏成瘾纳入研究并进行精神障碍诊断。2017年11月份,我国首部《网络游戏成瘾诊断标准》通过专家论证,玩游戏成瘾被正式纳入精神障碍诊断范畴,报批国家卫计委后,将在全国各大医院精神科推广使用。

美国精神病学学会列出了9种症状,满足其中5项,才能诊断为“网络游戏障碍”。

- 完全专注游戏;
- 停止游戏时,出现难受、

- 焦虑、易怒等症状;
- 游戏时间逐渐增多;
- 无法减少游戏时间,无法戒掉游戏;
- 放弃其他活动,对之前的其他爱好失去兴趣;
- 即使了解游戏对自己造

- 成的影响,仍然继续游戏;
- 向家人或他人隐瞒自己的游戏时间;
- 通过游戏缓解负面情绪,如罪恶感、绝望感等;
- 因为游戏而丧失或可能丧失工作和社交。



游戏成瘾如何自拔?

研究表明,青少年是游戏成瘾易患高发人群,这也是家长们忧心忡忡的地方。那么如何在游戏中自拔呢?

在采访中,袁勇贵也认为如今电子产品已经成为生活的部分,完全禁止是不可能的,最

重要的是如何引导。家长们要让孩子提高执行力和控制力,比如规定玩游戏的时间到了后,一定要坚决和游戏“绝缘”。同时让孩子认识到这个时间上还有很多有趣的事情可做,游戏并不是找到生活乐趣的唯

一。另外认为培养健康心理的良药是亲密的亲子关系,父母要多陪伴孩子,尊重他们的感受。