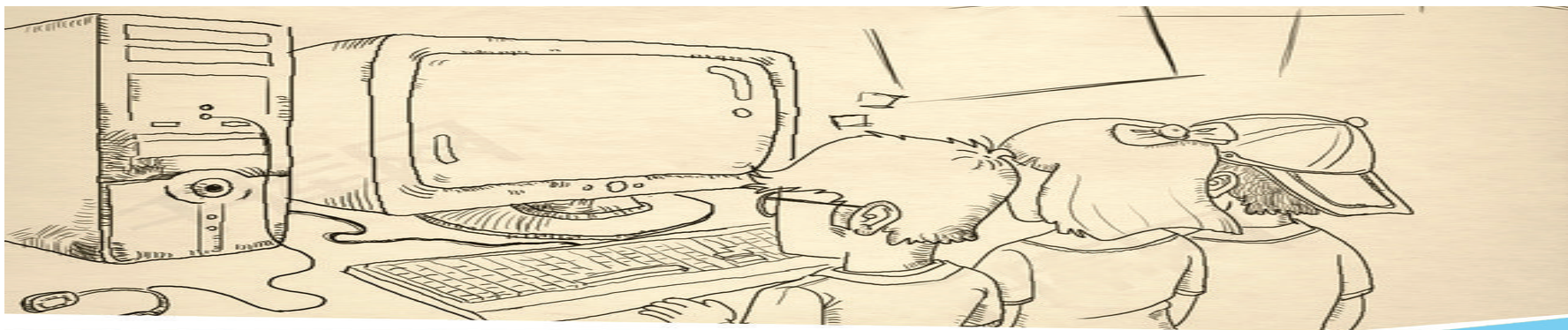




游戏成瘾也是病 这个得治

世界卫生组织将游戏障碍列为瘾性疾病 但喜欢打游戏并不见得就是病



世界卫生组织6月18日发布新版《国际疾病分类》，将游戏障碍列为一种成瘾性疾病，这意味着游戏成瘾将属于一种精神疾病。相关症状包括无节制沉溺于单机或网络游戏；因过度游戏而忽略其他兴趣爱好和日常活动；明知会产生负面后果却仍沉溺于游戏等。

这个消息一出来，有网友说“我好好的一个人，怎么就精神疾病了？”其实，还真不能着急地把自己划归精神疾病的行列。很多人只是比较喜欢打游戏，但正常的工作、生活并未受到影响。

连日来，记者随机采访了一些普通人，并采访了精神卫生科医生、心理咨询师，请他们就游戏成瘾问题进行了分析解答。

游戏成瘾 以初中孩子居多

“有个初二男孩成绩一直不错，性格也十分好强。有一次考试没有考好，他的自尊心严重受挫，担心老师会因此不再喜欢他，就有点排斥学校，不愿意去上学。由于家长平常对孩子是百依百顺，只要学习好就什么都满足，所以看孩子状态不好就在家休息两天。结果在家休息的几天里，孩子迷上了网络游戏，每天都无节制地玩，家长也没有及时制止，后来严重影响到学习。”

“有个孩子的父母经常吵架，家庭暴力严重，孩子在这种家庭环境中感受不到温暖，初中就开始早恋，高中失恋后就把自己的感情寄托到了玩游戏中，一刻也不能离开手机，手机不在身边就没有安全感，如果一小时不玩就会感到焦虑不安。他自己也意识到这样不好，但就是戒不掉。”“有个孩子本来学习不错，家长对他抱着极大

的期望。但是，孩子偶尔出现成绩下降的情况，家长不仅不去安慰，还批评孩子学习不努力。孩子本来因为没考好就十分焦虑，自己又不知如何调节，再加上家长施加的压力，每天都处于高度紧张的状态。后来发现玩网络游戏可以让自己放松下来，而且能带来一些现实生活中所体会不到的成就感，于是一发不可收拾，时间久了就深陷其中。”……

采访中，山西大一院精神卫生科主治医师李忻蓉和心理学会副教授、国家二级心理咨询师王艳讲述了他们遇到的一些案例。他们都表示，在他们接触到的游戏成瘾案例中，各个年龄段的都有，但以初中孩子居多。

其实，历年来，也不断有读者向本报求助，说自己孩子或亲戚孩子玩游戏上瘾，这些孩子也大多是在上初中。

家长要正确引导，必须先了解孩子为什么会沉溺游戏。

李忻蓉说，其实，孩子们也知道过度玩游戏这件事不好，但他们的性格发育还没有成型，自控能力较差，“有很多家长带孩子来就诊起初并不是因为玩游戏，而是因为不去学校、不愿与人交往，他们需要寻找一种精神寄托，而游戏又刚好能给他们带来愉悦放松的感受，此外闯关成功后还可以获得一些小奖励，这能够给孩子带来现实生活中所体会不到的成就感。”

初中生为什么容易沉溺游戏

李忻蓉和王艳都认为，游戏成瘾的孩子心理比较脆弱，遇到一点小挫折就难以承受。

“在鼓励教育中长大的孩子，心理会比较脆弱，承受能力较差。因为习惯了家长毫不吝啬的夸奖，到了学校后也许表现并没有那么好，有时甚至会面对老师的批评，如果孩子的自尊心受到伤害，就容易通过网络或其

他途径去获得成就感。而长期生活在批评教育中的孩子，他的自卑心理会比较严重，平常不善于表达自己，遇到问题也不敢去寻求帮助，如果超出承受范围心理很容易出问题，这时网络游戏会被当作一种很好的宣泄方式，时间久了就会沉迷其中。”王艳给家长们提出建议，在家庭教育中，一味地鼓励或是批评都是不可取的。

游戏成瘾都是为了逃避现实

其实，游戏成瘾的人各个年龄段的都有。曾有家长向本报求助，说自己儿子上大学后，不知为何就开始迷恋游戏，毕业后还一直打游戏，不出门、不工作，甚至不睡觉。王艳接触过的案例中，曾有一位男士与比他各方面条件都好很多的女子结婚，婚后在家庭中没有地位，妻子动辄打骂，他在家庭中得不到应有的爱和尊重，后来迷上了网络游戏。

“上班时，我遇到解决不了的问题时，就特别想打会儿游戏。”采访中，已参加工作多年的李女士说，现在手机上都有游戏，常常就忍不住玩了，但是，因为打游戏，又会耽误时间耽误问题解决，经常陷入一种恶性循环。记者随机采访了多位成年人，不少人打游戏打到凌晨一两点，周末甚至能打一晚上，上班时间抽空打游戏的人也不在少数。

王艳说，有些上了大学的人也会陷入网络游戏中，这主要是因为刚脱离高中那种紧张且目标明确的学习环境，一下子陷入了迷茫，失去了努力的方向，焦虑但又不知该做什么，于是每天用游戏来填补内心的空虚，久而久之无法自拔。成年人出现网络成瘾的情况大多与工作和婚姻有关，工作中郁郁不得志或者遭遇了不幸的婚姻，他们在网络游戏中才能获得稍许精神安慰，于是为了逃避现实而陷入其中不愿出来。

不过，相较于孩子，成年人已形成健全的人格，自控能力较强，且生活中的约束较少，再加上经济独立，一般不容易被判断已经成瘾。“几乎所有沉迷于网络的人，都是在现实生活中遇到问题不知如何解决，只能通过虚拟的环境来逃避现实。孩子如此，成年人亦然。”王艳说。

游戏障碍疾病 给家长敲响警钟

世界卫生组织将游戏障碍列为一种成瘾性疾病，这意味着游戏成瘾将属于一种精神疾病。相关症状包括无节制沉溺于单机或网络游戏；因过度游戏而忽略其他兴趣爱好和日常活动；明知会产生负面后果却仍沉溺于游戏等。

世卫组织表示，确诊“游戏障碍”疾病往往需要相关症状持续至少12个月，如果症状严重，观察期也可缩短。研究表明，玩游戏的人中，只有一小部分人受游戏障碍影响。但世卫组织提醒，游戏玩家应警惕耗费在游戏上的时间，不要让游戏影响到其他日常活动，并警惕玩游戏在身心健康和社交方面引发的所有变化。

虽然并不是每个喜欢打游戏的人都会被确诊为游戏障碍疾病，但李忻蓉认为，将游戏成瘾列入精神疾病是精神疾病诊断系统的一个进步。一方面，游戏成瘾症状的明确为家长敲响了警钟。另一方面，将游戏成瘾列入精神疾病能够促使业内以及整个社会正视这件事情，“目前，社会上有许多打着

戒网瘾旗号的机构，他们的管理存在着一些问题，有的甚至对孩子有虐待倾向。我遇到过一些从这类机构出来的孩子，他们在那里承受了本不适合十几岁的孩子去承受的一些事情。”李忻蓉告诉记者，那些戒网瘾机构的管理十分严厉，完全杜绝孩子与整个社会的接触。有些孩子适应不了会逃跑，但被抓回来后面临的是更加严厉的惩罚。“这些机构不但戒不了网瘾，反而对孩子的身心会造成严重的摧残。旧的问题解决不了新问题又出现了。”

李忻蓉提醒各位家长，要及时关注孩子的心理健康，对于孩子沉迷游戏的情况，家长要进行合理的引导，关心孩子是否在学校遇到了挫折，或者把在其他地方得不到的心理满足寄托在游戏中。平时，家长可以经常带孩子阅读、旅行以及参加其他户外活动，让他明白生活中除了游戏以外还有更多美好的事物。一旦发现孩子有成瘾的症状，就要及时带孩子就医，通过医学干预来戒瘾。

(滑艳兵 杨丽)

应对孩子打游戏 家长想尽办法

孩子游戏成瘾，家长该怎么办？“以前，我侄子在家玩游戏，怎么说都不听，我一着急，就把电脑直接关了，当时，侄子看我的眼神都不对了，很明显很愤怒。”太原市民黄女士告诉记者，她侄子在中考当天，中午回家吃饭的时间，还打了一个小时游戏，然后又直接去了考场，“他爸妈为了让他少打游戏，去学校找老师，跟他要游戏币的小卖店老板吵。”

“亲戚家的孩子迷恋游戏已经到了不可控的程度，学校几乎不去，作业也不做，而且，脾气非常暴躁，如果家长不让玩的话，行为就非常地激烈，亲戚都不敢管了。”王先生说。

王艳告诉记者，在她接触的案例中，很多家长都跟孩子闹过。有的家长把电脑锁书房不让玩，有的家长把路由器收走，但是，采取了这样的强制手段后往往往是孩子更剧烈的反抗，电脑锁在书房，孩子把书房的门踢烂了；路由器收走，孩子不去上学在家大闹。

孩子和家长剧烈的“对抗”之后，有的家长转而寻求外界帮助，比如向心理咨询师咨询该怎么办，有的带孩子直接去医院精神卫生科，还有家长寻找各种戒除网瘾的机构。向本报求助的家长，不少都是咨询哪里有戒网瘾的机构，想把孩子送过去。

