一个心理科月诊十余例“手机病”

优等生为玩手机课堂上与老师打架

手机成瘾是种病?在山大二院心理咨询科,近一个月来,“手机成瘾”的咨询者有十多个。这些“患者”中,大多数是被家长带来咨询的高中生。

专家称,玩手机成瘾,除了智能手机给生活带来翻天覆地的变化外,人为因素也不可忽视。

本报见习记者 周国芳

上课玩下课玩,成绩倒数了

烟台的高二学生小孙曾是老师眼中的“优等生”。由于学习成绩优异,他从普通班转入重点班。为了更进一步,父母又让他进入私立学校学习。

然而,手机渐渐改变了他的人生轨迹,“一开始,下课时间用手机聊聊天、打打游戏,后来上课也没心思听课了,一心只想着手机。”

从班级前几名落到成绩倒数,由手机引发的厌学情绪让小孙的父母苦恼不已。万万没想到,这还不是手机带给小孙的全部变化。“有一次上课时玩手机被老师发现了,手机被没收了。当时他就很气愤,和老师发生了肢体冲突。”

性格阳光、学习优异的小孙怎么就成了“唯手机至上”?这是山大二院心理咨询科医生郭公社接诊的一个案例。

说起手机成瘾的原因,郭公社分析:“来自家长和成绩的压力,让很多高中生‘躲’进手机里打游戏、聊天;初入职场的年轻人用手机逃避工作。手机成瘾只是表象,背后反映的是孩子以自我为中心的性格。”

拿手机哄孩子,婆婆烦了

在有些年轻人的生活中,手机甚至成了哄孩子的利器。

济南白领于琳的孩子今年两岁。“孩子哭闹的时候,就拿出手机给他玩玩游戏。”对于琳的这种做法,婆婆颇有意见:“早晨7点就去上班,下午6点才回家,本来一天就没几个小时陪着孩子。晚饭之后便抱着手机玩,直到睡觉。不光自己玩,还带着孩子玩,屏幕亮度对孩子的视力肯定有影响。”

听到婆婆的抱怨,于琳也意识到自己行为不妥。“现在不怎么玩电脑了,手机既能上网购物,又能看视频,简直成了我身体的一部分。有了孩子之后,依然是机不离手,就连孩子现在见了面也会说‘妈妈我要玩手机’,这才意识到手机已经成了和儿子唯一的交流。”

省精神卫生中心的专家说,造成现代人“手机病”的原因是多方面的。不可否认,手机给生活带来了便捷,“但是,在同样使用手机的情况下,很多人却‘上瘾’了,这说明‘手机病’不可忽略人的因素。很多年轻人空虚无聊,对手机的使用从‘打发碎片化的时间’变成了‘一心扎进手机里’,把应该在生活中实现的事情都寄托在手机上。”专家说。

沉迷手机,与亲友情感疏离了

“低头族”已然成了你我的状态。面对一个月接诊十多例“手机成瘾患者”,郭公社倡导科学健康地使用手机,“对手机控,不能矫枉过正,只能倡导少用手机。与网瘾完全脱离现实生活不同,手机毕竟与生活紧密地连在一起,但绝不应让手机夺走了正常的人际交往。”

“在我接诊的案例中,有不少年轻人因为玩手机磕着碰着,也有开车玩手机造成事故的。”在接受采访时,济南市心理卫生协会副会长张洪涛表示,“手机对于身体的伤害远不止这些意外事件,与沉迷网络一样,拇指一族无法进入现实社会,呈现孤立、边缘化的状态。在虚拟世界得不到现实的反应和回馈,无法正确认识自身并适时调整状态,结果对事业造成损害,与亲人、爱人、朋友的感情也疏离了。”

17日,在济南街头的一个公交站牌处,等车的年轻人几乎人人手把一部手机。 本报记者 任磊磊 摄

街头调查

5分钟走过20多个“低头族”

大家都知道过马路玩手机易导致交通事故,可你注意没有,你身边的“低头族”到底有多少?17日下午5点,记者在济南一处路口蹲守发现,5分钟里有20多人过马路时玩手机,其中不乏等红灯的司机。

本报记者 任磊磊

普遍>> 等个红灯都掏出手机

下午5点,正值下班高峰期,在泺源大街和历山路路口,人流和车流量都非常大。

5分钟里,记者站在路口西南侧观察了路过的数十名路人和司机,发现20多名“低头族”,他们或者边走边玩手机,或者玩着手机等红灯。

此外,骑电动车或自行车的市民中,有7人停车时看手机或者用手机打电话。还有几名司机在等红灯时看手机或拨打电话。

路口附近的报摊摊主告诉记者,现在天气有点冷了,低头玩手机的少了,如果是夏季,这种情况更普遍。

幸运的是,在记者调查期间,没有发生因路人或司机玩手机导致的紧急交通事故。

玩啥>> 下班补上一天的新闻

那么,马路上的“低头族”都在手机上玩什么呢?

记者随机采访了一名正在低头看手机的市民。看到记者询问,这名市民不好意思地笑了:“你们是不是要采访‘低头族’啊?真不好意思,我正在看新闻。”

据他介绍,平时上班时间领导不让玩手机,所以下班后,他习惯边走边看看新闻,顺便刷一下微博和朋友圈,看大家这一天都忙了些什么。

一名骑车间隙准备打电话的市民告诉记者,他刚好想起个急事,所以趁着等红绿灯的几十秒钟打个电话。就在他查电话号码的时候,绿灯亮了起来,该市民还没来得及拨出电话,就赶紧收了手机过马路。

尴尬>> 开车玩手机难取证查处

据了解,道路交通安全法实施条例中明确规定,驾驶机动车不得有拨打或接听手持电话、观看电视等妨碍安全驾驶的行为,对违反上述规定的驾驶人处20元以上200元以下罚款,并记2分。

交警部门表示,目前只是对打电话的司机进行罚款,对于只是刷刷朋友圈之类的“低头族”来说,由于取证难,查处的并不多。

开车途中或过马路时玩手机能否纳入监管?不少市民表达了期待。市民刘女士说:“过马路、开车玩手机都是很危险的,交警部门应当把这类行为监管起来。”

少儿“低头族”越来越多。 (资料片)

天天玩手机俩月近视50度

南京大学生俊俊总觉得眼睛有些花,看东西模糊,到医院一检查,结果让他吃了一惊,开学短短两个多月,他的右眼近视加深了50度。原来,俊俊自从用上大屏智能手机后,就成了“低头族”,随时随地低头盯着手机看,走路、坐车,机不离手,甚至睡前躺在床上也要看会手机。

刚工作的小秦玩手机则玩出了颈椎病。他是一个典型的机不离手的人,包里随身带着充电宝,手机线一直连在上面。小秦除了用手机聊天、刷微信、上网,还经常打游戏、看电影。医生的诊断显示,22岁的他,颈椎居然出现了生理曲变,已经开始变形。

除了这些毛病,医生们还发现,就诊的年轻患者中还有相当一部分有干眼症的症状,即眼睛干涩肿痛。有调查显示,现在我国干眼症患者70%是青少年人群,究其原因,还是因为无处不在的电子屏幕,特别是相对较小的手机屏幕,吸引了青少年的长时间关注,眼睛根本得不到充分的休息。

如何预防这些病症呢?对于颈椎问题,医生建议,低头看手机一个姿势的保持时间不应超过半小时,应注意隔段时间就配合适当的颈部、腰部舒展活动,坚持形成习惯。平时不妨做做颈椎保健运动,最简单的就是伸懒腰动作。

对于眼科疾病,医生则建议“低头族”将手机调到感觉较舒适的亮度,手机要与眼睛保持40-60厘米的距离,隔段时间要进行交替望远望近的锻炼。

据扬子晚报