

“游戏成瘾”算精神疾病吗？

仍存争议，更需关注的是成瘾原因



延伸阅读

网游几成青少年社交媒介

不少孩子小学就玩网游,担心不玩交不到朋友

本报记者
徐洁 潘世金 范佳

近日,齐鲁晚报记者在济南市小学家长中做了一个小调查,调查涉及百余名小学生家长,学生来自济南市各个学校,人员范围较随机。调查结果多少让人意外,受调查家长中,八成孩子为男孩,喜欢或很喜欢网游的占76%,78%的家长表示孩子从小学开始玩网游,15%的孩子从幼儿园就接触网游了。

调查中的一个问题对应的数据耐人寻味,75%的孩子第一次接触网游是同学介绍,12%来自网页推送,另有12%的孩子是受家庭影响。记者进一步在青少年中调查发现,在小学男生尤其是高年级男生中间,网游已成为课间谈论的公共话题甚至是最主要的社交媒介。

身为一个五岁孩子的妈妈,济南市民张雨晴切身感受到这个年龄段孩子对游戏的痴迷。“我小时候接触游戏机要到小学三年级了,现在的孩子太聪明了,五岁的年纪各种手机、电脑游戏一学就会。”

张雨晴感慨,在游戏方面自己看管儿子特别紧,平时不允许儿子玩游戏,但

依然难以杜绝周围环境以及同龄人之间的影响。

烁烁是济南西部某小学六年级学生,不玩网游的他在同学中间好像成了“另类”。“班里其他男生都玩网游,什么王者荣耀,绝地求生,下了课的话题就是这个,谁扮演了什么角色,谁买了新装备。”他说,有一次班里一名男生花了两三万块钱买充值卡,老师知道后还开了主题班会,讲网游的危害,但似乎没什么用。

烁烁来自大学教师家庭,自幼喜欢读书与写作,经常与父母外出旅行,他觉得,网游的角色背后就是一堆数码,把时间都花在虚拟世界里非常不值,他认为自己与他们不一样,“很棒”。

然而,大多数孩子却不这么想,如果不玩网游就会与同龄人失去共同话题,成为另类,未免有点可怕。记者采访了解到,这成为许多孩子接触网游的心理动因,许多孩子也由于同龄人介绍第一次接触网游。

济南市经五路小学班主任孙艳艳老师说,家长的把控是孩子玩游戏的第一道防线,如果孩子对电子游戏“上瘾”,家长要及时把孩子情况告诉老师,家校合作是把控孩子玩游戏的第二道防线。

本报记者 陈玮 王倩

游戏被打断 暴躁发脾气

刘明(化名)是一名高中生,上高中以后,不再时刻被家长盯着,在学校就开始偷偷用手机上网,玩游戏,开始还可以控制自己,只是课余时间玩。后来,逐渐控制不住自己,回家也一直玩游戏,不愿出门也不再愿意上学。如果不让他玩游戏或玩游戏期间被打断时,刘明就会发脾气,出现暴躁、焦虑等情绪。

刘明是济南市精神卫生中心心理科主任朱君所接待的病人。“问题发展到严重的程度,家长没办法,只能送到我们这里来。”

济南一位初中班主任李晓春也表达了同样的担忧,“班上有个孩子,学习一直数一数二,最近这段时间跌出了前十,一问家长,才知道在家玩游戏,甚至作业完不成,也不预习功课,抢他的手机甚至会出现崩溃的状态。”

爱玩游戏=成瘾? 不一定

当“游戏成瘾”被列为精神疾病,很快引起了不少网友的讨论。有人评论:“电竞赛堪忧了,赢了是电子竞技,输了是精神疾病。”

在《国际疾病分类》中,关于游戏成瘾的定义是这样的:其特点是,持续或过于频繁地玩网络游戏或电视游戏,它表现为:在起止时间,频率、强度、时长和情境等方面,被游戏所控制;将游戏的优先性置于其他重要事项和日常活动之上;在游戏已产生负面影响之后,这种行为仍然持续或升级。

济南市精神卫生中心心理科主任朱君作了进一步解释,必须症状学标准、病程标准、严重程度标准同时达到一定程度才可以。对游戏完全失去控制力,日益沉溺于游戏,即使出现负面后果依旧持续或增加游戏时间;严重影响社会功能和家庭功能。朱君为这种状态加了一个期限:持续12个月。“并不是喜欢玩游戏就可以定义为游戏成瘾。”

济南市英豪电竞俱乐部负责人王伟表示,一般所说的“游戏成瘾”指的是网游,跟其他小游戏不同,网游由于需要花费一定的时间、金钱可以取得升级,再加上网游特有的社交平台,让玩家沉迷其中。

而2017年4月,美国精神病学会进一步提出,“在普通人群中可能只有0.3%-1.0%的个体符合该标准”;“超过65%的互联网游戏者不满足任何一条标准”;重申了“互联网游戏障碍”仅仅是目前观察到的可能与正常情况不同的现象,仍然不是“官方的”,确定的精神障碍或疾病,仍然亟待更多的研究、数据。

治疗方法和药物 目前仍比较缺乏

尽管标准并没有细化,但是游戏成瘾并不能因此而被忽视。

王伟认为,“‘游戏成瘾’,不仅仅是一个疾病分类,而是要分析为什么会发生‘游戏成瘾’。”

“不可否认的是,很多人在现实中找不到获得感,以及无法完成的社交,反而在游戏中找到了。导致他们更加沉迷于游戏,而忽略现实世界。”王伟认为,这或许是很多人沉迷游戏的原因。

这也得到朱君的证实,根据临床分析,“回避型人格”的孩子出现游戏成瘾的情况,比其他更多。“比如家庭不和、父母离异,父母常年不在家孩子被忽视,就容易出现此类问题。“网游就成了一个避风港。游戏成瘾者的行为与正常人之间会有偏差,家庭功能和社会功能都会受到严重影响。”

朱君说,从临床来看,一些游戏成瘾患者还存在抑郁、焦虑等情绪问题,需要配合药物治疗。同时,还需要在专业机构进行系统的心理治疗,对其进行阳性强化,多关注孩子好的、正性的一面并给予奖励,增加孩子的自信心,对其进行正向引导。

但是目前专门针对于游戏成瘾的治疗方法和药物,仍然比较缺乏。有媒体认为,把“游戏成瘾”列入精神疾病分类意义,就在于催生“游戏成瘾”的处方药、治疗方案等。而研究者也会根据相应的诊断结果,来进行相关的数据收集和分析,以促进新疗法的产生。

虽然争议很大,但是游戏列入精神疾病仍然“悬而未决”,《国际疾病分类》第十一版将被提交到2019年5月举行的世界卫生大会上由会员国最终批准,并将于2022年1月1日生效。这次发布的是预览版,可使各国计划如何使用新版本,安排翻译和培训全国各地的卫生专业人员。所以,这似乎给予了充分的时间,来给“游戏成瘾”的定义和解决设立标准。

现实多些获得感 对游戏的依赖就会少

不少人认为,这对于游戏行业将会是一次冲击。

王伟说,每个人对于游戏的理解不同,对待它的态度也就会不同。“游戏中会有积极的一面,很多人在其中看到了拼搏的精神,和团队协作的能力,尤其是现在电竞逐渐发展成一项职业,更赋予了竞技体育的意义,这对于很多职业选手来说,游戏反而是一项事业。”

王伟认为,摆脱游戏成瘾,一个人的力量是不够的。“除了个人之外,需要家长、学校以及游戏企业的共同努力。”王伟说,游戏并不是原罪,如果能够让他现实中有所获得感,那么对于游戏的依赖就会少。否则,即便没有游戏,也会有其他模式的“成瘾”。

而朱君也表示,各方需要形成合力来解决“游戏成瘾”的问题。比如父母多关心孩子,给予孩子更多的温暖和爱,多支持、鼓励,培养孩子的兴趣和爱好,让其在现实生活中获得更多价值感;鼓励社交,多运动;给孩子自信。而在学校,老师应积极鼓励和引导,针对孤僻的孩子给予关注和鼓励,不能单纯以成绩来评价一个孩子是否优秀。

首创“金种子”计划,五年要聚百万人才

青岛实施五大工程“求才”,涉及20大重点产业领域

本报青岛6月19日讯(记者 赵波 通讯员 张强) 利用5年时间集聚100万左右优秀人才;引育并重,全国首创面向高校在校生的“金种子”计划;领军人才劳动报酬“上不封顶”;为人才打造全方位的“定制服务”;对引才机构和个人的奖励力度翻了一到两番……日前,青岛市委、市政府印发《关于实施人才支撑新旧动能转换五大工程的意见》,提出以“五大工程”为主要内容,是青岛有史以来含金量最高、创新突破最大的人才政策。

重点围绕青岛市20大产业领域,加

大人才集聚力度,利用5年时间集聚100万左右优秀人才。“百万人才集聚工程”是五大工程的统领,目标是聚焦青岛新旧动能转换重大工程提出的20大重点产业领域,利用5年时间,集聚100万名优秀人才,建设分布合理、结构科学、量质俱优的金字塔式人才体系。

青岛对柔性引进的顶尖人才、领军人才实行劳动报酬30%奖励“上不封顶”;对在青创新创业的青年人才,实施政府跟投“上不封顶”,“创新创业激励工程”通过进一步完善奖补政策,鼓励

支持创新创业,着力激发人才活力,让人才在创新创业、奉献社会中既能“名利双收”,又无后顾之忧。

青岛将实施引育并重,实施未来之星培养工程,全国首创面向高校在校生的“金种子”计划。主要面向高校在校生的“金种子”计划。每年从“双一流建设大学”的高校中,遴选一批有意来青创新创业的优秀在校生,用人主体与其签订“信用合同”,给予学费补助。

青岛实施保障人才安居乐业,从医疗保健、居住环境、子女就学、配偶就

业、落户安置等各个方面,为人才打造全方位的“定制服务”。

加大人才公寓建设力度,产权型人才公寓出售价格按照同区域商品住房价格下浮20%的比例确定。取得服务绿卡的人才在青购买首套住房,申请公积金贷款可缩短最低缴存时间。对在青就业的高校毕业生,按照博士1200元/月、硕士800元/月、本科500元/月标准发放36个月住房补贴,列入紧缺急需目录专业的博士、硕士分别给予1500元/月、1200元/月的住房补贴。