

游戏上瘾真是病?没那么可怕

“爱打游戏是种病。”最近几天,你的社交圈里有没有疯传这样的消息?6月18日,世界卫生组织发布了新版《国际疾病分类(预先预览版)》,将游戏障碍添加到成瘾性疾患的章节中。如果该分类目录在2019年5月举行的世界卫生大会上由会员国最终批准将在2022年1月1日生效。这则消息一经公布,在世界各国游戏玩家,尤其在中国玩家中引发了不小的轰动。究其原因,是大家害怕在“游戏成瘾”被列入精神疾病后,一些“戒网瘾”机构又再度盛行起来。但事实上,如果你肯静下心来分析一下这则新闻的背景,会发现它远没有想象中那么可怕。

本报记者 王昱

在心理学家看来,所有人都“病人”

“在心理医生看来,所有人都是‘精神病患者’。”大学时代,当笔者第一次去看学校的心理医生时,医生为了让我放松紧张情绪,一开始就跟我说了这样一句话。

在阅读了很多心理学和精神病学的相关书籍之后,才发现这话是至理名言。国人印象中的精神疾病,往往是影视作品当中疯癫的刻板印象,认为只有极少数人才会得,所以一听说游戏成瘾是精神疾病,当然会反应过度。

然而,这种观点与当今的心理学和精神病学主流格格不入,“泛精神疾病学说”如今正被越来越多的学者接受。在心理学者和精神病学者看来,我们生活中很多看似无伤大雅的嗜好和习惯:女孩追电视剧、球迷熬夜看球,甚至出门落锁后总要回头再确认一下,都是某种精神疾病的表现。世界卫生组织2010年曾公布数据称:世界上目前有四分之一的人口“罹患不同程度的精神病”,该数据公布后,却是两头不讨好,保守的大众质疑这个数据夸大了,而前沿医学研究者则认为,世卫组织为了迎合大众,大大缩小了该数据。

公众和学界的认知差距,其实也体现在对本次新闻的解读中。乍听起来,游戏上了“国际疾病分类”这张“黑名单”,并与毒品并列,似乎很可怕。但只要你仔细看看这张“黑名单”,会发现酒精、烟草、咖啡因等等都在其中。也就是说,如果你是烟民、酒徒,或者是酷爱去星巴克喝咖啡的小清新,甚至平日茶不离手的茶客,按照这个名单的说法,都有可能因“成瘾”而成为精神疾病患者。更有甚者,世卫组织其实曾经试图将对看电视、购物、旅游、健身的“过度依赖”划定为“行为成瘾”,只不过,该动议因为遭到了大量企业联合抵制,一直没有成功。

定义“成瘾”概念本是为了脱罪

那么,现代医学为什么如此喜欢把某种嗜好定义为“成瘾”呢?这其实是个“历史遗留问题”。

在近代以前的西方,受宗教的影响,对喝酒、抽烟,乃至吃饭“成瘾”的人都被认为触犯了七宗罪中的“贪婪”和“暴食”,是不道德的,不仅在人世间要备受歧视,死后还要下地狱。在中世纪欧洲的一些乡村,对于这样的“瘾君子”甚至会直接进行私刑处死。直到20世纪30年代,美国耶鲁大学成瘾性精神病学的先驱杰利内克才通过研究,得出了令人信服的证明——对酒精的精神依赖其实是一种病理性行为,与个人意志力以及道德无关。有趣的是,提出该观点的杰利内克平素就很贪杯。他在公布该研究成果时就曾坦白,这一研究就是为了洗脱“酒鬼”不道德的恶名,而将其作为人类的一种行为现象进行“真正科学的研究”,最终搞清楚人类喝多少酒才是真正健康的。



在心理学家看来,所有都是“病人”

那么,究竟是什么驱使我们成为甜食、酒精、咖啡因或者游戏的“成瘾者”呢?其实,这场欲望战争的主战场,是人体大脑的内侧前脑束愉悦回路。上瘾行为能激活大脑内侧前脑束愉悦回路,导致腹侧被盖区的目标区域释放多巴胺,正是这些多巴胺让我们感到快乐,而追求快乐是人类的本能。受愉悦回路的驱使,人人都在拼命追求快乐、控制快乐,一旦获得了快乐,就想长久保持下去,这就是上瘾。上瘾不是一朝一夕形成的,而是日积月累的结果。

美国神经学家大卫·林登说,一旦我们从上瘾的行为中获得了快乐,就会将这种行为与随后引发的愉悦感产生联结。重复几次后,我们的大脑不断受到刺激,一次次获得满足感。信息、游戏、赌博、捐助、进食、运动这六种方式,每一种都可以激活我们脑中的愉悦回路,让我们感觉良好,从而让我们上瘾。

此次世卫组织将游戏成瘾列为“病症”,其目的主要是为了观察研究而非“定罪”。需要指出的是,世卫组织并非现在才将游戏成瘾纳入精神疾病范畴,而是已持续几十年。之所以等到现在,只是因为游戏如今成了一项全球普及的娱乐活动。

不过,即便明知世卫组织不是在“定罪”,国外媒体对该决定也非议颇多。比如该消息公布后,美国娱乐软件协会(简称ESA,是一个美国游戏行业贸易协会,成员包括任天堂、索尼、腾讯、华纳兄弟、英伟达等)立刻发表声明,引述多位权威精神病学者的研究反驳其观点,ESA在声明中写道:“我们必须指出的是,这份草案并非最终版本,目前仍在讨论和评估。世界各地的专家都呼吁世界卫生组织对待‘游戏成瘾’时应该保持谨慎,因为这有可能导致对真正的心理健康问题的误诊。”该声明还指出,截至2017年年底全球玩家数量已经达到22亿,也就是说,如果游戏成瘾也算作精神疾病,精神疾病可能将超过感冒,成为患者最多的一项疾病。这个数量合理吗?

不过,还记得精神病学者的观点吗?在几乎将所有人都看做患者

的他们看来,游戏玩家也许只不过是率先取得了这个“患者”资格而已,其实没什么大不了的。

谨防“你有病我有药”式忽悠

因此,游戏成瘾即便真的是一种病,也没想象中那么可怕。而对我们来说,比“游戏成瘾”这种“病”更值得警惕的,其实是不少人“有病就得治”的传统思维模式,从而病急乱投医。

由于对现代医学理念的不了解,许多人在精神疾病方面有着十分特别的“洁癖”。因此,只要有人敢定义“你有病”,立刻就会有人敢喊“我有药”。这两年本已消停许多的网瘾戒疗中心当初之所以甚嚣尘上,正是因为“游戏成瘾是病”的理念曾经盛极一时。

其实,西方人在治疗成瘾性精神疾病时也走过类似的弯路,最臭名昭著的例子是20世纪30年代至50年代在欧美盛行一时的“脑前额叶切除术”。将烟瘾和酒瘾定义为“疾病”后,令医生们始料未及的是,公众得知自己“有病”后十分焦虑,成千上万的欧美患者为了治疗酒瘾、烟瘾、小儿多动症等疾病,进行了今天听来骇人听闻的“脑前额叶切除术”。很多私人医院为了赚取治疗费,将该手术宣传为对“戒断成瘾症有奇效”,最终造成了上万手术治疗者的非正常死亡和终身残疾。美国医学会在20世纪70年代最终叫停该手术时的结论今天听来依然振聋发聩:“事实证明,大脑的结构和人类精神结构远比我们之前估计的复杂得多,对精神疾病采取这种治疗是暴力而鲁莽的。”

也许正是因为有“脑前额叶切除术”这样的惨痛教训在前,今天的西方人虽然喜欢定义精神疾病,但对其治疗却比以前谨慎保守得多。20世纪盛极一时的酒瘾、烟瘾“解除术”在被证明无效后被叫停。而对于世卫组织新近提出的所谓“游戏瘾”,更是还处于研究和定性阶段,没有所谓的“特效疗法”。

事实上,这也正是国际上很多精神病学权威对世卫组织此次“鲁莽行动”诟病的原因——连判定标准和治疗方法都没搞清楚,就贸然将游戏成瘾定义为疾病。学界知道这是为了进行重点关注、加以研究,可公众理解吗?这会不会出现新一轮盲目治疗狂潮?长远看来,这样的忧虑,确实是存在的。



减盐已成全球共识

摄入过多盐会导致高血压、心脑血管病等多种慢性病,减盐行动已经成为全球控制慢性疾病的共识。目前,全球已有超过一半的国家启动了全国性减盐指南或行动。

中国是世界上食盐摄入量最高的国家之一,人均盐摄入量高达10.5克/天,远远超出了《中国居民膳食指南》(2007年)建议的6克/天,比世界卫生组织建议的“小于5克”的两倍还要多。2017年7月,国务院办公厅印发《国民营养计划(2017—2030年)》,提出到2030年,实现全国人均每日食盐摄入量降低20%的目标。

为减少预包装食品中的盐用量,4月18日,中国营养学会和中国疾病预防控制中心营养与健康所在北京联合召开《中国食品工业减盐指南》研讨会,计划推出中国首个“减盐指南”。指南建议食品企业作为减盐工作的实践者,分阶段实现减盐目标,争取到2030年各类加工食品钠含量均值分布继续下移20%。

我国居民食盐摄入量80%来自于烹饪,减盐必须从家庭和个人做起,积极学习减盐知识和技能,从单位食堂和家庭厨房践行减盐行动。强化家庭低盐膳食的知识水平,倡导正确使用控盐勺、限盐罐等控盐工具,同时组织学习饮食中的减盐技巧,掌握如何制作低盐美食。

美国莫奈尔研究中心的研究表明,人们对盐的渴望可以很容易逆转,只需要暂时停止食用加工食品即可。一开始,你会想念以前常吃的食品,但慢慢地,随着用盐的减少,味蕾敏感程度会渐渐提高,这时只需要较少的盐,你就能感到愉悦。

今天的孩子比50年前更能自控

20世纪60年代,斯坦福大学心理学家沃尔特·米歇尔曾做过一个著名的“延迟满足”实验,用以检测儿童的自控能力。实验者在儿童面前摆上美味的糖果,给他们两个选择:要么现在吃掉一块糖果,要么等上一段时间,然后得到两块糖果。后续的研究发现,儿童延迟满足的能力与生活中各种正面的表现都存在关联性,那些能够控制住自己、先完成任务再吃掉糖果的孩子,未来更可能取得优秀的成绩、养成良好的习惯。

时至今日,一个问题开始浮现到研究者的视野中:50多年来,当今儿童延迟满足的能力是增强了还是更弱了?

美国加州大学圣巴巴拉分校的研究者约翰·普洛茨科为了弄明白这个问题,收集了1968年到2017年间发表的30多篇关于“延迟满足”实验的研究文献。结果显示,今天的儿童在延迟满足实验中拥有更好的表现:“在其他条件不变的前提下,每过一年,同龄的儿童就能将满足感的获得多延后6秒。”

这着实是一个令人意外的结果。要知道,普洛茨科请260位认知发展领域的专家进行了问卷调查,超过半数的专家预测孩子们延迟满足的能力逐年弱化,约32%的人认为基本持平,只有16%的人认为孩子们的自控能力在过去50年里有所增强。

至于是什么让今天的儿童在延迟满足实验中表现更佳,研究者尚不清楚。但儿童在其他领域的表现也是今非昔比:普洛茨科注意到,儿童的智商也在以同样的速度提升,二者之间可能存在某些关联。与此同时,在延迟满足实验可以预测的成瘾药物摄入、性行为和安全使用等行为上,今天的青少年也比前辈们做得出色不少。

面对这么多向好的发展趋势,普洛茨科好奇为什么认知发展专家们却作出了消极的预测,他表示,“相反,今天的孩子们反而表现得更好了。所谓‘即时满足’的现代文化并没有阻碍发展的脚步。”

(据《中国青年报》)