



严禁电竞酒店违规接待未成年人

孩子游戏成瘾“解药”在哪里

暑假期间，有的孩子整天与手机、电脑等电子产品为伴，沉迷电子游戏。家长看在眼里，急在心里：强制管控容易伤害亲子关系，不管不顾又担心孩子游戏成瘾。那么，喜欢玩游戏等于游戏成瘾吗？如何判断孩子是否游戏成瘾？家长应如何对待孩子的游戏行为？

喜欢玩游戏≠游戏成瘾 10岁-25岁成瘾风险较高

“一看见孩子玩游戏，我就着急、焦虑，要是不管，他能一直玩下去。”

“我家孩子前段时间成绩退步了，感觉和玩游戏关系挺大的。一个月前我把家里的路由器拆了，带着孩子在课余时间读一些故事性比较强的书，寻找游戏的替代品。”

近日，在北京回龙观医院举办的第二期青少年网络健康使用夏令营活动上，一群家长围坐在一起，分享彼此的困扰与尝试过的方法，探讨如何让孩子远离网络游戏。

“儿童青少年网络成瘾已引起社会各界的高度重视，但对于游戏障碍的认识还存在一些误解。”北京回龙观医院成瘾医学中心主任杨可冰介绍，2019年5月25日，世界卫生组织正式将“游戏障碍”作为新增疾病，纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中。根据疾病分类定义，游戏障碍是指一种持续或反复地使用电子或视频游戏的行为模式，表现为游戏行为失控，游戏成为生活中优先行为，不顾不良后果继续游戏行为，并持续较长时间。

“电子游戏已经成为许多孩子常见娱乐方式，但需要明确的是，大多数孩子并不会出现游戏障碍。”杨可冰介绍，游戏成瘾的临床表现有4条标准：持续或反复的游戏行为模式；失控性游戏行为，表现为无法控制游戏行为的发生、频率、持续时间、终止时间等；相比其他兴趣及日常活动，游戏行为成为生活优先事项；尽管已经造成负面后果（如人际关系破裂、职业或学业受影响、健康损害等），游戏行为仍然无法停止。

“符合以上标准后，还需要判断持续时间，通常需持续至少12个月才能被诊断为游戏成瘾，如果症状严重，持续时间可以缩短。”杨可冰强调，年龄与游戏成瘾呈“倒U型”关系，在人的大脑发育、学习成长、人际关系建立的关键时期发生风险较高，即10岁-25岁阶段。

根据中华医学会精神病学分会、中华预防医学会精神卫生分会等发布的《关于游戏障碍防治的专家共识（2019版）》，中国多项调查研究显示，游戏相关问题患病率为3.5%-17%。综合既往相关研究结果，游戏障碍患病率平均约为5%，且保持相对稳定。游戏障碍者以男性、儿童青少年人群为主。

孩子沉迷游戏 可能在向家长发出呼救

随着互联网的日益普及，网络已经成为当代儿童青少年重要的学习、社交、娱乐平台，在其成长过程中发挥的作用日益凸显。孩子们喜欢玩电子游戏并不奇怪，但为什么有些孩子玩游戏能达到痴迷的地步？

“游戏好玩儿，能让我放松”“（玩游戏）赢的时候很快乐”“在游戏里能交到朋友”“同学们都玩（电子游戏），我不玩显得不合群”……在夏令营上，孩子们给出的答案五花八门。

“游戏成瘾反映的是真实的需求。当孩子沉迷于网络游戏时，他们爱的往往并不是游戏本身，而是一些在现实生活中无法得到满足但在游戏里获得的感受：被关爱的感受、自由的感受、愉快的感受、有力量的感受等。”北京回龙观医院成瘾医学中心心理治疗师刘艳说，孩子们还能在游戏中维护一些虚拟的关系，营造一些虚拟的感情甚至极致的爱，“但是游戏创造不了实际的价值，也没有办法提供真正的生存需要和实实在在的安全感”。

杨可冰表示，除了外遗传因素的影响（例如有的人天生更容易产生成瘾行为），孩子沉迷游戏的背后，或多或少都存在家庭关系不和谐问题。有的家庭关系紧张，父母频频爆发争吵，孩子无所适从，产生无助感；有的父母常年不在家或过于繁忙，孩子缺乏陪伴，会产生孤独感；有的父母比较强势，家庭氛围压抑，孩子想逃离家庭的高压……这些都更容易让孩子沉迷游戏。

专家介绍，对游戏障碍儿童进行的相关社会研究发现，与健康儿童相比，游戏成瘾儿童“延迟满足”能力明显较差，而这一情况的形成往往与家长过度宠爱、没能对孩子相关能力进行有效培养有关。同时，处于青春期的孩子，如果在学业或人际关系上受到挫折，又难以从学校、家长或其他方面获得尊严感和荣誉感，也容易陷入游戏成瘾问题。

“换个角度看，孩子沉迷游戏，其实可能是在向家长发出呼救——‘请给我有温度的爱’。”刘艳表示，但是，随着在网络世界中所处的时间越来越久，孩子会越来越漠视与外在真实世界的连接，最后会逐渐用一种解离的方式来处理外在世界。

良好亲子关系 是游戏成瘾的最佳“解药”

“游戏成瘾的治疗较为复杂。”杨可冰介绍，对于成瘾的戒除，治疗以心理治疗和行为疗法为主，包括行为替代、家庭治疗、团体治疗等，如若涉及抑郁症等共病，还需要配合药物治疗和物理治疗。

“心理治疗是治疗游戏障碍非常重要的方式，能够有效地戒除网瘾。”刘艳表示，对大多数游戏障碍患者而言，沉迷游戏只是外在行为和结果，更深层次的原因是其现实关系出了问题，孩子没有被真正看见和尊重，或是其正常需求没有被满足，或是其没能很好地应对现实的压力和困难。因此，游戏障碍患者需在心理治疗师的帮助下，找出真正导致其产生沉迷游戏行为的心理层面原因，通过系统干预帮助孩子重新与现实连接起来。儿童青少年的游戏障碍还常伴有情绪障碍、注意缺陷多动障碍等精神心理疾病，这些情况需配合药物治疗。

“治疗游戏障碍的根本目的是戒断网瘾，从而健康地使用网络，而非拒之千里。”杨可冰说，孩子如果正常完成学业任务，可以适当玩游戏。过度禁止娱乐，反而可能使孩子出现逆反心理。家长不应将网络视作洪水猛兽，而要正确引导孩子上网，积极预防游戏成瘾。

专家表示，6岁前的孩子尽量多参与和他人互动的亲子活动，比如和父母一起看书或与同龄小朋友玩耍，一天使用电子产品的时间建议控制在半小时-1小时；初中以上的孩子，一天使用电子产品的累计时间建议控制在2小时以内。此外，为预防孩子游戏成瘾，家长应努力倾听孩子的需求，寻找与孩子的共同话题，增加与孩子的深入交流，还要引导孩子培养健康多元的兴趣爱好，如下棋、打球等，鼓励孩子多进行户外活动、多结交朋友、多进行面对面社交。需要注意的是，家长要以身作则，要求孩子做到的事情，家长首先要做到，与孩子沟通交流时切忌简单粗暴。如果孩子玩游戏的时间越来越长，影响到日常生活及学习，建议家长寻求专业的帮助。

据《人民日报·海外版》