

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。家长们看在眼里，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？



6月13日，江苏省海安市公安局墩头派出所民警走进辖区小学，开展未成年人预防网络沉迷和网络陷阱的安全教育，引导乡村儿童树立正确的上网观，做到文明健康上网，增强网络安全意识。

喜欢玩游戏≠游戏成瘾

“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。”

“我家和孩子约定平时不能上网，周末有3次上网机会，一次可以玩10分钟。孩子现在还小，玩的都是小游戏，一次10分钟基本足够，再大一点可能就不行了。”

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。不少家长坦言，一看到孩子玩游戏就紧张，担心孩子游戏上瘾。喜欢玩游戏等于游戏成瘾吗？这两者之间有多远距离？

“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。在临床中，对于游戏障碍的诊断有着相当严格的标准。”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4条标准后，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—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），中国多项相关调查研究显示，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。

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治疗方式，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，孩子们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，游戏障碍患者需要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。此外，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，这些情况需要配合药物治疗的方式。

“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，如今家庭独生子女情况较多，孩子使用电子产品排解

孤独感的情况难以避免。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，导致游戏成瘾风险增大。家长自身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。

杨可冰介绍，目前临床关于游戏障碍的防治可以分为“一级预防”“二级预防”“三级预防”3个阶段。“一级预防”主要包括对于疾病本身的认知、宣教；“二级预防”主要是通过在学校、家庭等社会场景采取部分措施，阻止疾病发生；“三级预防”则是对已经确诊游戏障碍的儿童进行干预，促使其获得较好转归。

专家表示，如果孩子的兴趣来源或刺激点主要来源于游戏这种容易即时满足的方式，极易丧失延迟满足能力。家长应该帮助孩子从幼时开始，培养控制冲动、延迟满足的能力，并引导孩子在日常生活中，经过努力获取某些满足。6岁前的孩子尽量多参与与人互动的亲子活动，比如和父母一起看书或与同龄小朋友玩耍，一天使用电子

孩子沉迷游戏可能是在向家长发出呼救

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？网络游戏到底为何让人如此沉迷？

“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。”在北京回龙观医院成瘾医学中心心理治疗师刘艳看来，一个人的生活中如果重复性发生某一类事件，从心理学的视角看，这样的事对其而言一定是有意义的——或是帮助其获得了什么，或是帮助其回避了什么，或是以上两种可能性的叠加。

“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。”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。”

“我们在临床工作中发现，游戏成瘾的背后往往潜藏着各种问题。”杨可冰说，除遗传因素的影响（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，游戏成瘾儿童的“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们发出呼救——‘请给我有温度的爱’。”刘艳表示，当人的本能需求没办法被满足时，作为一种自救性行为，可能就会去网络世界里寻求刺激，“这不是病理现象，而是一种代偿行为和方式。”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。这时，外在世界对孩子而言像是梦一样，网络世界才像是真正的生

活。产品的时间建议控制在半小时至1小时以内；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，跟孩子交朋友，尊重孩子的自主性，提升其现实中的成就感。同时，家长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。

“游戏成瘾受孩子的成长经历和环境影响极大，良好亲子关系是游戏成瘾的最佳‘解药’。”杨可冰呼吁，暑期家长应尽量抽出时间，在现实世界里多陪伴孩子，才能从根本上预防游戏成瘾。

来源：人民日报