写论文受困，美女博士沉迷网游

专家建议：干预成瘾需要心理治疗外加饮食运动处方

本报记者 何丽娜
本报通讯员 徐康

元旦小长假刚刚过去，请问你的节假日被《王者荣耀》、《绝地求生》、《荒野行动》等爆款游戏占去多少？如果你的答案是“不少”或是“较多”的话就得注意了，在世界卫生组织最近发布的第十一版修订草案中，“游戏障碍”（即通常所说的游戏成瘾）已被新增进《国际疾病分类》“精神与行为障碍”章节。

沉迷游戏多有特定诱因 大学生是高危人群

“所有成瘾行为，从专业上讲，都算成瘾性疾病，具体分为物质成瘾和非物质成瘾。物质成瘾包括毒瘾、酒瘾、烟瘾等；非物质成瘾又叫行为成瘾，包括赌博成瘾、游戏成瘾、性爱成瘾等。”杭州市七医院物质依赖科主任盘圣明告诉钱江晚报记者。

作为精神疾病专家，盘圣明觉得，将游戏成瘾纳入精神疾病范畴不仅给了临床医生们一个明确的诊断标准，更重要的意义在于引起大众对游戏成瘾现象的重视。据美国、加拿大等发达国家的调查，目前发生游戏成瘾的人仅1%，但已处于游戏沉迷阶段的人则有20%，因此，现在的关键是如何及早发现并帮助那些游戏沉迷的人悬崖勒马，以避免各种闹剧及悲剧的发生。近年来，游戏成瘾已逐渐成为一个不容忽视的社会问题，但大众对此的认识却存在一定的误区。

比如，多数人以为，中小学生的自控能力相对较差，应该是发生游戏成瘾最多的人。盘圣明却告诉钱报记者，事实并非如此，据临床观察，大学生才是发生游戏成瘾的高危人群，这可能与中小学时老师家长监督力度大，上了大学后自由度大大增加有一定关系。

再比如，很多人觉得那些沉迷游戏的人是因为游戏的吸引力，殊不知深层次的原因在患者的心理，一般经过仔细查找，多能发现患者迷上游戏有特定诱因。像一些内向的人，在现实中受到欺负后转向网络；一部分原来特别优秀的人，因不能保持优势也会转向网络。简而言之，当一个人无法在现实生活中获得满足感与喜悦感，就会通过其他途径来寻找，恰好网络游戏能带来一种精神补偿。

不久前，盘主任的心理咨询门诊里来了位年轻女孩，27岁的美女博士，从小到大都是爸爸妈妈的骄傲。但最近3个月来，妈妈发现她突然沉迷网络游戏，尤其是近1个月竟将游戏放在所有事情的前面，叫她吃饭要等玩好游戏再慢慢来，晚上不玩到1点不睡，学习这事更是抛诸九霄云外。

而经过详细问诊才得知，女博士的性情大变不是一蹴而就的，问题的根结在于她的博士论文。按计划，她应该在一年前就确定好研究课题，可她自我要求极高，至今也没找到一个满意的题目，为此她烦透了，总觉得是自己的脑子变笨了，人也就慢慢不自信、不活泼了，做事也总是提不起劲来，最后懒在家里实在无聊玩游戏，一路过关斩将，不料一玩就到了不可收拾的地步。

治疗光靠医生还不够 饮食、运动、睡眠调整不能少

对于游戏成瘾的治疗，目前还没有特殊药物治疗，主要还是靠心理治疗。盘主任认为，单纯的游戏成瘾可能需要规范的心理治疗，但是如果有情绪或其他问题则少不了配合药物治疗，另外更少不了家属的配合，帮其进行饮食、运动、睡眠等全方位的生活调整。

“大脑组织与人体肌肉一样，用进废退。因玩游戏无需太多思考，大脑只要兴奋一个区就够用，时间久了，其社会功能就‘废用性萎缩’，出现情感麻痹等症状，注意力、情感能力、情绪表达能力严重退化。大量核磁、脑功能研究显示，孩子若每天玩网游6小时以上，半年后，其大脑前额叶的葡萄糖代谢下降15%，大脑氧代谢下降8%。如果想要大脑的这些神经功能恢复正常，通过科学的运动、均衡的饮食，以及规律的睡眠是相对行之有效的方法。”盘主任说。

该说法不止停留在理论研究层面，台湾师范大学教育心理与辅导学系教授林旻沛已积累了1500多个成功案例。不久前，盘圣明参加了林教授的“成瘾行为干预工作坊”，且计划将其运用到杭州的临床治疗中来。比如，先通过深入的沟通查找美女博士有兴趣的运动，帮其制定一个可行的运动方案，然后再配合饮食与睡眠的调整，一步步修复其受损的脑神经；同时通过一周一次的心理咨询，帮她逐步释放心理负担，勇敢面对现实问题。双管齐下，方能从根本上解决游戏成瘾问题。

相关新闻

近日，杭州市七医院将举行网络沉迷大型健康讲座与义诊：1月5日下午2:00，在医院门诊五楼精神卫生研究所，盘圣明主任主讲《网络沉迷与心理健康》；1月6日上午8:00~12:00，盘圣明、刘军云、马婉等专家在医院1号楼举行网络沉迷义诊，有兴趣的读者可以择期前往。

浙江名医馆
你的私人
名医会所

微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

钱江晚报
96068 钱江晚报服务热线 竭诚为您服务
查询热线
来电时告知订报人姓名、投递地址、报卡或发票号及联系电话
2018年度《钱江晚报》投递服务热线电话一览
网上自助订阅平台 www.qjfx.com.cn www.ulibuy.com
报社总部专线 96068
杭州市区专线
杭州县市专线
全省各地专线
邮政客服专线 11185
杭州六城区邮政专线
全省各地邮政专线