

# 游戏成瘾是精神疾病 长期沉迷或改变大脑结构

“史上最严”防沉迷新规出台月余,仍有漏洞可钻

10月10日是世界精神卫生日。随着生活节奏加快,竞争压力加剧,心理行为异常和精神障碍患者逐渐增多。除了抑郁等精神障碍疾病,游戏成瘾也是精神疾病的一种。在2019年9月25日,世界卫生组织正式把沉迷于网络游戏或电视游戏、妨碍日常生活的游戏成瘾认定为新的精神疾病,作为依赖症的一种,列入了最新版的国际疾病分类。

## 判断“游戏成瘾” 有三个主要标准

根据世界卫生组织的新版国际疾病分类,把对数字和视频游戏的成瘾描述为一种持续或反复频繁的游戏行为模式。

世界卫生组织精神健康和药物滥用部门负责人萨克西纳表示,一个对游戏上瘾的人会失去对游戏的控制,并忽视其他重要的活动,如睡眠、吃饭、工作。

游戏成瘾又被称为“游戏障碍”。有科学研究表明,长期沉迷网络游戏,会改变大脑结构。

北京回龙观医院主任医师牛雅娟表示,爱玩游戏的孩子,大脑额叶的功能出现一些损伤,和正常孩子相比,控制力下降、认知功能也受到一些影响。

牛雅娟介绍,她在接诊的过程中发现,大部分青少年介于正常玩游戏与游戏障碍之间,被称为“危害性游戏行为”的状态。根据世界卫生组织发布的国际疾病分类,判断“游戏成瘾”有三个主要标准:

第一,玩游戏的行为是失控的行为,对游戏行为的开始、结束、持续时间都没有办法控制;

第二,已经知道玩游戏的行为会对学业、人际关系、家庭关系、健康造成损害,但还是没办法停止玩游戏;

第三,游戏成为生活中的优先行为,所有其它的兴趣爱好,包括日常活动都要让位于游戏。

世卫组织表示,确诊游戏成瘾往往需要相关症状至少持续12个月。如果症状严重,观察期也可缩短。

## 网游防沉迷新规出台月余 未成年人仍有漏洞可钻

今年9月1日起,《国家新闻出版署关于防止未成年人沉迷网络游戏工作的通知》正式施行,其中规定:“所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时网络游戏服务,其他时间均不得以任何形式向未成年人提供网络游戏服务。”一个多月过去后,游戏企业做出了哪些改变?在新规实施的过程中,又存在哪些漏洞和不足?

根据新规,所有网络游戏必须接入国家新闻出版署网络游戏防沉迷实名验证系统,用户必须使用真实有效身份信息进行游戏账号注册并登录网络游戏。新规实施后,互联网上出现了大量租售不限游戏账号的信息。游戏企业回应,目前主要通过技术手段进行防控。

网易游戏未成年人保护中心负责人黄志明表示,根据未成年人的游戏行为进行多方面的大数据分析,部分游戏已经上线人脸识别功能,对于识别出来的未成年人,会进行游戏行为限制。

新规还要求,网络游戏企业不得以任何形式向未实名注册和登录的用户提供游戏服务。但是五年级小学生小强(化名)说,通过不断的尝试、筛选,还是可以找到未成年人能登录的游戏。小强还告诉记者,他喜欢玩不需要登录的游戏,现在有很多游戏有游客登录模式,可以用“游客”身份玩。

新规出台后,还有未成年的孩子没日没夜地打游戏,而家长发现这类情况后,找不到快速、有效的投诉、举报渠道。

新版《未成年人保护法》明确规定:“网络产品和服务提供者应当建立便捷、合理、有效的投诉和举报渠道,公开投诉、举报方式等信息,及时受理并处理涉及未成年人的投诉、举报。”但现实情况并不理想。

北京青少年法律援助与研究中心主任佟丽华也表示:“和游戏公司进行沟通的时候,假如告诉对方,孩子用了家长的手机号登录,希望删除。这个程序会非常复杂,很难找到人工服务。”

佟丽华说,互联网企业要建立便捷的、合理的、有效的投诉举报的渠道,要公示、公布这些举报的方法,要及时受理和及时处理。

据央视财经微信公众号

央视新闻截图



10月10日是世界精神卫生日,“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”结果公布。调查数据显示,全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%。我国儿童青少年精神健康面临严峻挑战。

## 全国儿童青少年 精神障碍流行率

# 17.5%

### 病耻感致拖延治疗

## 儿童青少年精神障碍全国摸底调查结果公布

“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”,是中国第一个全国性的儿童青少年精神障碍流行病学调查。自2012年12月启动以来,经过长达近9年的科学研究,对73000多名6到16岁少年儿童的流行病学调查和资料分析,调查显示我国儿童青少年整体精神障碍流行率为17.5%。其中,注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%,对立违抗障碍占3.6%、重度抑郁障碍占2.0%(见下图)。

首都医科大学附属北京安定医院教授儿童精神医学首席专家郑毅表示,父母的厚望、学习的压力、升学的竞争以及复杂多变的社会环境给儿童青少年带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力,而儿童青少年早期心理健康教育往往被忽视。郑毅表示,如果核心知识的知晓率到了80%的话,大部分孩子可以得到早期诊断和治疗。

## 认知缺乏,病耻感导致拖延治疗

专家指出,中小学生学习心理问题主要集中在情绪稳定性和学习适应方面,大学生则主要表现为焦虑不安、强迫症状和抑郁情绪等。由于家庭对心理卫生知识的缺乏,以及患者、家属的病耻感,不少患者耽误了最佳治疗期。

在北京安定医院儿科病房,由于儿童青少年心理疾病患者增长迅速,要想住院接受治疗,患者至少要等上一年。

专家表示,一些家长对疾病缺乏了解,导致孩子治疗延迟。北京市西城区平安医院院长、主任医师肖存利说:“得了抑郁症并不可

怕,可怕的是病耻感让人不敢来就诊。”

专家指出,如果长期存在紧张、焦虑不安、沮丧等负面情绪,应该尽快到医院就诊,以免耽误病情。同时,应当尽快建立儿童青少年心理健康教育课程服务,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,提早预防儿童青少年心理和行为问题。

青少年心理问题、青春期心理疾病问题、青年人抑郁问题、老年人的焦虑问题等等,越来越引起人们的关注。北京建立起市、区、街道三级精神卫生防护体系,让居民们能够就近就便地得到咨询。

在北京市西城区安馨心理健康服务中心,抑郁症患者小梅正在阳光小屋唱歌。这个阳光小屋给患者提供了发掘潜能、积极自助和心理修复的环境,帮助抑郁症患者提高适应和调节周围环境的能力。

在健康服务中心,抑郁症患者小明的母亲在专家的帮助下,学会了和孩子沟通,也渐渐做到了正确面对孩子的抑郁症,接纳现状。

专家指出,孩子心理发展是一个极其复杂的过程,它受到来自遗传、自然环境、社会环境、家庭因素、学校因素等方面的影响。家长应为孩子创造良好的家庭氛围,培养健康的志趣,减少无止境的比拼给孩子带来的焦虑情绪,避免父母的不良关系对孩子的影响。

## 得了抑郁症该怎么办?

如果朋友和亲人有抑郁障碍的情况,我们应该如何帮助呢?

专家建议,发现亲友有持续的情绪低落,时间超过两个月,就应该劝说他们去医院的心理专科门诊就医。医生会在专业情绪量表等辅助手段的帮助下作出病情判断。

昆明医科大学第一附属医院精神科主任医师卢瑾表示,抑郁症的治疗指南中有两个比较有效的方法,一个是药物治疗,一个是心理治疗。药物治疗可以调节大脑里一些影响情绪的化学物质,心理治疗可以解决一些负性生活事件以及负面思维方面的问题,两个方法都是有效的。

专家说,抑郁障碍患者内心是十分痛苦的,作为亲友应该多提供关心和温暖,千万不要觉得患者“太矫情”,不要讽刺挖苦。

专家提醒,保持规律作息、不要熬夜、积极运动、多晒太阳是目前已知的预防抑郁情绪的有效手段。

据央视新闻客户端