



随着互联网的普及,青少年沉迷网络游戏、无节制上网、出现戒断反应等网瘾问题日益凸显,成为社会关注的热点。许多家长焦虑、愤怒,久而久之亲子关系不融洽。近日,记者来到青岛市精神卫生中心,就大家关注的网瘾问题采访了几少科主任王婷婷。



拿什么拯救陷入网瘾的孩子?

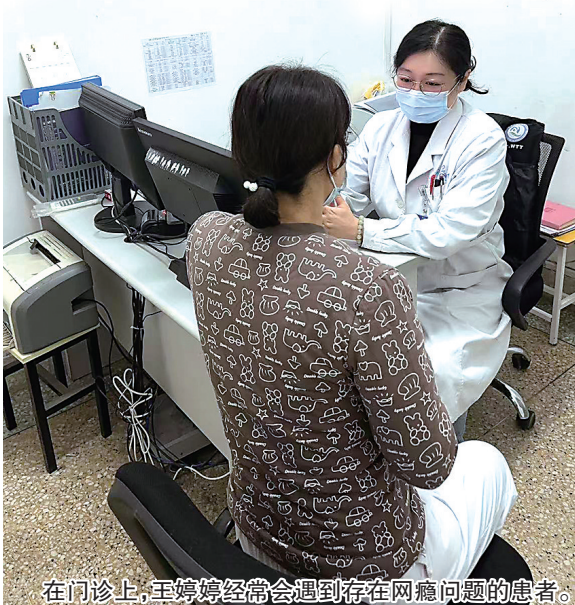
青岛市精神卫生中心专家提醒:不必过分焦虑,及时干预是关键

家长莫焦虑 网络成瘾不是病

12月12日,记者来到青岛市精神卫生中心儿少科,发现有家长正带着孩子就诊。王婷婷介绍说,儿少科每天接诊的孩子原因多样,有的是因为多动症,有的是因为情绪不佳,但是这些孩子基本上或多或少都会伴有网络上瘾的问题。“是否成瘾和家长、学校对孩子的要求标准有关。从医生专业角度来讲,是有一个衡量标准的,但是目前网络成瘾没有定义为疾病,这只是网络使用不当或过度使用的一个现象。”

据公开资料显示,网络成瘾指由于过度地使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生难以抗拒的再度使用的欲望,同时会产生想要增加使用时间、耐受性提高、出现戒断反应等现象,对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖,主要表现为:网络游戏成瘾、网络赌博成瘾、沉迷于社交软件、网络交易成瘾以及上瘾性地浏览不良网站。

“对网络的使用有强烈的渴求或者冲动感,对网络产生心理依赖。把大量的时间用在与使用网络有关的事情上,如购买网络书籍、尝试新的浏览器、整理下载资料等。思维、情绪和行为都被上网活动所控制,头脑中一直浮现和网络有关的事情,不断回忆上一次上网或期待下一次上网,在无法上网时会体验到强烈的渴望;如果减少或者停止上网时就会出现周身不适、烦躁、易怒、孤僻、抗拒心理强、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应。这是诊断其为网络成瘾的必备标准。”王婷婷表示,就诊的孩子中,网瘾问题主要表现在初中生和高中生这个年龄段,像小学阶段的低龄组会因多动症、注意力不集中等情况来咨询医生,经过一番检查后发现也存在网络过度使用的现象。



在门诊上,王婷婷经常会遇到存在网瘾问题的患者。

找背后原因 家庭正确引导很重要

虽然网络成瘾不是疾病,但是作为一种常见现象,仍然令很多家长“头大”。专家指出,网瘾不能只责怪孩子,是受多方面因素影响。个人方面,中小學生正处于青春期,他们充满好奇心,对新鲜事物感兴趣。网络作为一种新兴事物,吸引了他们的目光。在好奇心的驱使下,他们可能会尝试接触网络。然而,他们此时的心理和行为正在经历较大的变化,价值观和行为方式尚未稳定,与成年人相比,他们的自制力和自律性相对较弱。因此,很难抵制网络的诱惑,可能会被网上各种新游戏、新技术和新信息所吸引。

王婷婷称,现在孩子有一种上瘾体质,即被动注意。例如,写作业时,被动性强的孩子就容易受开门声、窗户声等外在声音吸引分神。这类孩子当接触网络时就更容易沉迷其中,产生上瘾性。

除了个人方面,家庭氛围也会影响孩子上网程度。“有的家长只是一味地看到孩子拿着手机上网,没有真正关心到孩子是否是快乐的。我曾接诊过一个孩子,他只是拿着手机打发时间,一会儿看看抖音,一会儿刷刷购物平台,又一会儿去看看小说。其实他本身没有因为玩手机感到开心,这种情况就需要家长去处理背后的一些情绪问题。”王婷婷介绍,孩子在心灵情感上缺乏与父母的沟通和交流,意愿得不到充分表达和实现,从而产生心理压抑。网络的开放性和自由性为这类孩子提供了释放心理压力和实现自由活动的宽广平台,但也可能导致他们逐渐走向网络成瘾。

对此,专家表示,教育方式对孩子的成长至关重要。父母应该采用民主尊重的教养方式,与孩子建立良好的沟通和交流,关注孩子的情感需求,积极引导孩子正确使用网络,避免孩子走向网络成瘾。

拯救网瘾少年 家长及时干预很关键

王婷婷曾接诊过一名计算机专业的大学生,父母最初是带他来看失眠问题。王婷婷在与大学生的交流中了解到,他有段时间学习成绩下降,睡不着觉,其实与过度使用网络有关。原来,在高中时,这名学生就很喜欢玩网络游戏,但是由于父母管控严苛,没有因游戏影响到学业。上了大学后,他选择了计算机专业。天天与电脑打交道,他并没有感觉过度使用网络已经影响到了正常的作息规律。随后,在王婷婷的健康宣教和干预下,家长和大学生积极配合心理治疗,辅助药物治疗睡眠,仅用了三个月的时间便改善了他的失眠状态。

王婷婷提醒家长们,在信息爆炸的时代,青少年充满好奇心是正常的,但是要培养他们的自省能力和反思能力,要让孩子掌握合适的上网方式,提前预防,不要等到成瘾后再进行干预。如果早期发现孩子有网络问题,家长可及时采用非医疗手段去改善,比如分散孩子注意力,通过沟通去发现孩子的有益兴趣,陪伴孩子一起学习玩耍,营造良好的成长教育环境,避免出现敷衍式教育。当孩子出现过度使用网络成瘾时,家长也不必过分焦虑甚至愤怒,及时就医,配合医生治疗,孩子也会慢慢变好。

观海新闻/青島晚报/掌上青島 记者 璩璐儒