



孩子迷恋自拍、游戏上瘾,是“病”吗?

听听咱们的心理专家如何说



采访专家:衡阳市第二人民医院儿童心理门诊医生陈卉

1 易迷恋网络和游戏不仅是简单的厌学

“有些孩子厌学,或许不是简单的学习压力原因,可能隐藏着深层次的精神问题。”对此,陈卉表示,需要个体化分析与个体化治疗。

据介绍,厌学是一种情绪,它可以从小外在行为表现出来。比如,网络社交成瘾、游戏成瘾、自拍成瘾、追星追剧成瘾、早恋、逃学、课堂违纪以及吸烟酗酒等;也可以内化为很多心理问题,比如,低自尊、低成就感、人际关系困难、焦虑抑郁甚至有自杀自残倾向。因为厌学的孩子大都存在严重的焦虑,这种情绪也可能通过身体器官疾病的形式表现出来,比如肠胃炎症、呼吸系统疾病、头疼腿疼。家长认为孩子因生病而厌学,实则因为厌学而生病,这种现象叫“心理问题躯体化”。

2 治疗“上瘾”方法是“疏”不是“堵”

游戏、自拍、视频等本身都没有问题,问题就在这个“瘾”上。

成瘾是指个体反复过度使用某种介质导致的一种精神行为障碍,表现为对使用的介质产生强烈欲望,突然停止或减少使用时出现烦躁、行为失控、注意力不集中、无法安心工作或学习、人际关系障碍、睡眠障碍以及持续时间12个月以上等。

事实上,成瘾的背后都有现实的因素,治疗的原理是疏不是堵。

陈卉说,在门诊接触过很多有网瘾不想上学的孩子,离开校园准备去干什么,结果几乎所有的孩子都回答想到网吧里去。而很多父母由于不了解孩子的心理,发现孩子爱上网玩游戏的苗头后,往往把家里的电脑拔掉网线,或者干脆封起来,结果是孩子开始偷偷到网吧打游戏,甚至离家出走。

“只有帮孩子解决现实中的问题,才能从根本上戒掉孩子的网瘾。”陈卉说,如果发现孩子已对网络、自拍等达到上瘾的地步,一定要到专科医院找专家进行咨询、治疗。

■本报记者 刘臻

随着科技的进步,平板电脑、游戏机、智能手机等电子产品已经成为生活的必需品,但越来越多的孩子迷恋刷短视频、网络游戏成瘾已然成为摆在家庭、学校和社会面前的一道难题。那么这些问题的出现究竟有何原因?为此,记者采访了衡阳市第二人民医院儿童心理门诊医生陈卉,让我们听听专家如何说。

案例一: 网瘾少年不玩游戏就焦虑

18岁的小强(化名)从小痴迷玩各类游戏,几乎每天放学回家以及周末节假日都会宅在家里玩游戏。对他而言,游戏已经成为了他生活的一部分。由于上了高三,从小寄养在亲戚家的小强被父母接回了家生活。在父母的严加看管下,他的手机、电脑都被没收。一下子没有了游戏的陪伴,小强变得焦虑不安、晚上睡不着觉、白天上学更是无精打采。父母见状,更是严厉管教,甚至打骂,小强不但变得越发厌学,而且还绝食抗议。亲子关系也

由此越发地僵持。

没办法,家长将小强送到了衡阳市第二人民医院儿童心理门诊。陈卉接诊后了解到,在从小父母缺位的情况下,游戏陪伴了小强的成长,而且他也擅长游戏,在游戏中找到了成就感。

为此,陈卉为小强开展了为期3个月的治疗。“首先我们开展心理认知治疗。我与孩子对未来3年进行了计划约定,根据兴趣建立目标——考上与游戏相关专业的目标,如信息技术,以此增加其学习的动力。其次改善亲子关

系。纠正父母对游戏的观念,游戏并不是豺狼虎豹,无须一味地去抵制,而是可以允许孩子适当地玩游戏,以及对孩子多关心、多沟通。最后,还是要加强家校的合作。学校方面,加强老师同学对其的关注,并充分发挥其在电子方面的优势,当班级活动视频的剪辑师,以提高孩子的自我效能感。”她表示,只有通过多管齐下的治疗,才能真正解开孩子厌学背后的心结,治疗他的心病。所幸,今年高考,小强如愿地考上了理想的学校与专业。

案例二: 过于自恋,花季少女“自拍成瘾”

初二女孩小丽(化名)平日就爱自拍,一次上传了自己的一则抖音短视频,意外地获得了高点击量、关注度,这给素日爱美的她带来了极大的心理满足,由此迷上了拍视频。她每天上课构思,下课拍视频,几乎将自己的精力都投入了短视频中,成绩一落千丈。

父母发现后,不但没收了她的手机,还将其寄宿改为了通校。即便如此,小丽

对于拍摄短视频的热情依旧没有减弱,她不停地与父母争吵、发脾气,到后来演变为厌学、失眠等问题。

来到陈卉的专家门诊后,小丽被诊断为网络视频行为成瘾。究其根源在于过度自恋,渴望通过获得网友点赞的途径找存在感。

对于小丽的情况,陈卉从以下几方面开始了治疗:第一,建立关系,与父母积极

沟通,纠正观念,拍视频本身并没有什么为题,不要与孩子争辩拍视频的好与坏,以及适当允许孩子拍摄视频;第二,让孩子行为合理化,与其协商开展行为记录,控制拍视频的数量,从每天3次开始循序渐进地减少;第三,保持兴趣,根据优势项目在现实生活中多给孩子提供展现自己的机会,报舞蹈班、英语班等兴趣班,分散其注意力。

相关链接: 成人仅仅是爱自拍算“成瘾”吗?

古希腊神话中,有位名叫纳克索斯(Narcissus)的无敌美貌男神,在林中打猎时偶到湖边看见自己的倒影,瞬间神魂颠倒,他日日流连湖边、望着自己的影子,死后化作水边的娇艳水仙花。

这可能是最早的“自拍成瘾症”患者了。日前,利维坦公众号发布一篇文章引发人们对自拍成瘾的关注,《国际心理健康和成瘾期刊》发表研究指出,过度自拍并把自拍传到网上可能是一种精神障碍。

上文中提到,成瘾是指个体反复过度使用某种介质导致的一种精神行为障碍,表现为对使用的介质产生强烈欲望,突然停止或减少使用时出现烦躁、行为失控、注意力不集中、无法安心工作或学习、人际关系障碍、睡眠障碍以

及持续时间12个月以上等。

也就是说,单单只是爱自拍,并未因为自拍而影响正常工作学习以及生活,并不能称为“成瘾”。

与药物成瘾、毒品成瘾相似,达到“成瘾”级别的人对自拍有严重的依赖性,不能拍出好照片会寝食难安,

无法专心做别的事,还有人在无法拍出美丽照片时不惜去做整形美容手术。

判断是否成瘾,医生在诊断时会从心理、身体、行为等多个角度进行评估。

看到这里,各位爱美女性是不是松了一口气?的确如此。

编者总结

不论爱好是什么,凡事不能过,要把握好度,万万不可被自己的爱好所“奴役”,影响正常的学习、工作、生活和身心健康。只要是在合理的地点、范围以及时间适当去做自己喜欢的事,是无可厚非的,如果能把爱好变成自己人生进步的助推器也不失为一种智慧。让我们拒绝“成瘾”,健康生活!

