

世卫组织新版《国际疾病分类》加入“游戏障碍(成瘾)”引热议

游戏玩到啥程度才算“病”

本报记者 韩维正 彭训文

发布与解读

6月18日，世界卫生组织发布第十一版《国际疾病分类》（下称ICD-11），“游戏障碍”（gaming disorder）出现在成瘾性疾患章节中，引发舆论轩然大波。

“世卫组织把游戏成瘾与毒品成瘾画等号了吗？”“我也爱打游戏，怎么突然就变成‘精神病’了？”……一时间，赞成者拍手称快，誉其为“一锤定音”；反对者忧心忡忡，斥其为国内媒体曲解。

那么，事实真相究竟如何？沉迷游戏是一种病吗？此次世卫组织新规有何影响？如何帮助孩子健康游戏？本报记者就此采访了多位一线医务人员、相关领域学者及游戏行业从业人员。



6月12日，在美国洛杉矶，人们在E3电子娱乐展上体验电子游戏。

新华社/法新

问题一：世界权威标准是怎么说的

『游戏障碍』『游戏成瘾』『指同一种现象』

此次世卫组织发布的《国际疾病分类》中，所添条目英文原文为 gaming disorder，直译成中文为“游戏障碍”。有媒体认为，世卫组织并未提及“游戏成瘾”，和人们常说的“网瘾”也根本不是一回事。

那么，世卫组织提出的“游戏障碍”究竟是什么意思呢？根据世卫组织官网原文，“游戏障碍”指一种游戏（“数码游戏”或“视频游戏”）行为模式，其特点是对游戏失去控制力，日益沉溺于游戏，以致其他兴趣和日常活动都须让位于游戏，即使出现负面后果，游戏仍然继续下去或不断升级。按照条目包含关系，游戏障碍与赌博共同列入“成瘾行为障碍”类别，与酒精、尼古丁、毒品等并列在“物质使用和成瘾行为障碍”类别。

因此，从这个意义上说，“游戏障碍”“游戏成瘾”等概念，其实指的是同一种现象。

世卫组织的这个判断在国际上另一个精神疾病诊断的权威标准——美国精神疾病协会发表的《精神障碍与统计手册》（DSM）中也可以得到印证。

2013年发布的《精神障碍与统计手册》第五版（下称DSM-5）中，首次设立“网络游戏障碍”条目，并附注：网络游戏障碍，通常也被称为网络使用障碍、网络成瘾，或游戏成瘾。

需要指出的是，DSM-5并没有将网络游戏障碍列为正式诊断项目，而是把它列在附录的“尚需要进一步研究和观察的精神障碍”中。DSM-5认为，网络游戏障碍确实有显著的公共卫生重要性，但要将其列为正式诊断项目，还需要更加充足的临床证据。

同时，世卫组织此次发布的《国际疾病分类》并非马上实施，需要在2019年世界卫生大会上审议通过，2022年1月1日开始实施。在北京大学第六医院特诊科主任田成华看来，ICD-11实施尚需时日，各国的实施时间表也相差巨大。他举例说，ICD-10于1990年发布，1994年才由泰国率先实施，而美国2015年才实施，还有一些国家现在仍然使用ICD-9，甚至ICD-8。

不过，从2013年美国精神疾病协会的“进一步研究”，到2018年世卫组织正式列入精神疾患，游戏障碍无疑已引起了国际社会的重视。北京回龙观医院临床二科主任牛雅娟表示，世卫组织发布的《国际疾病分类》是通过大量有证据的临床调查，并经由各国专家达成共识后的结果。“这至少说明，游戏障碍已经在世界范围内成为了一个不得不正视的问题。”牛雅娟说。

问题二：哪些人属于游戏成瘾者

那些被游戏控制的人

在电脑和智能手机普及的时代，几乎每个人都成了游戏玩家。而世卫组织的消息，也引起了部分游戏爱好者的委屈和恐慌：难道爱打游戏就成“精神病”了吗？答案当然是否定的。

牛雅娟告诉记者，爱玩游戏并不代表着成瘾，二者不是一回事。“对于普通游戏爱好者来说，是他们控制着游戏，而对于游戏成瘾者来说，他们是被游戏控制了。”

而在操作过程中，把就医者认定为网络游戏障碍也有着非常严格的标准。“我们在精神疾病的诊断中，必须要同时符合症状学标准、病程标准、严重程度标准这3个维度才可以做诊断。真正能被这个标准容纳的人是非常少的。”牛雅娟说。

国际最新诊断标准同样强调了多

维测量的重要性。ICD-11认为，就游戏障碍诊断而言，患者行为模式必须足够严重，导致在个人、家庭、社交、教育、职场或其他重要领域造成重大的损害，并通常明显持续了至少12个月。DSM-5也同样要求，只有当手册给定的9条症状标准中匹配了5项或更多时，患者才能被诊断为网络游戏障碍。

北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室副教授张锦涛向记者做了一个比较：在DSM体系中，已被正式界定为精神疾病的赌博成瘾，只需9条症状标准符合4条即可诊断，而网络游戏障碍目前建议需要满足5条才可初步诊断，门槛比赌博成瘾还要高。“显然，在一定程度上，目前对游戏障碍的界定采取了一个更加保守、更

问题三：游戏会被再次妖魔化吗

网络游戏没有原罪

此次游戏障碍入“病”，也引来了部分学者对游戏产业被再次妖魔化的担忧。

“网络游戏没有原罪。”中国艺术研究院学者孙佳山直截了当地说，难道因为有黄色书籍，就不要书籍了吗？因为有暴力电影，就不要电影了吗？

“不管我们愿不愿意面对，新一轮的媒介迭代周期已经向我们走来。”据孙佳山介绍，中国自主研发的网络游戏实现了500亿元规模的海外营收；电子竞技

也将入选2022年杭州亚运会比赛项目。在他看来，这意味着网络游戏及其所依托的网络文艺，将成为未来拉动中国经济增长的文化产业中的排头兵，中国绝不应该放弃这块新兴的沃土。

“对于游戏要理性化、规范化地探讨，不能简单贴上‘电子海洛因’‘精神鸦片’标签，一概拒绝。”孙佳山对记者说。

中国青少年宫协会儿童媒介素养教育研究中心主任张海波也持相近看法。

为严格的判定标准。”张锦涛说。

因此，普通游戏爱好者不必恐慌，只要能够有效控制自身的游戏行为，想要满足游戏障碍的条件并不容易。

也有舆论质疑，为什么只有“游戏成瘾”是病，而“看书成瘾”“跑步成瘾”则不被纳入精神疾病？张锦涛解释称，判断一个人是否行为成瘾有一个根本标准：除了是否具备戒断、耐受和沉迷等相关成瘾症状外，还要看这类行为是否对自己、家人和社会造成严重的消极影响，即其自身社会功能（如学习、工作、社会交往等）是否丧失或部分丧失。“如果不能同时满足这两类标准，特别是并没有给他人、社会带来严重的后果，那只能算一种嗜好。”

同时，张锦涛还结合大量影像学实证研究指出，游戏成瘾给成瘾者身体和心理造成的负面影响是客观存在的。已有研究发现，网络游戏成瘾者也会像物质成瘾者一样表现出类似的脑功能和结构上的异常。

在他看来，网络游戏已经逐渐成为孩子娱乐的主要方式，是一种不能阻挡的趋势。“每一代人都有每一代人的游戏。网络游戏成为这一代‘网络原住民’主流的娱乐方式，家长、社会对此应该正视，而不是简单地将网络游戏当作洪水猛兽。”

“网络游戏和任何一个网络产品一样，问题在于使用者如何善用。”张海波认为，网络游戏一方面给学习压力较大的孩子一个娱乐和释放的空间；另一方面也会导致孩子玩游戏时间过长，并有可能受不良内容影响。“这需要家长和孩子建立合理的娱乐生活规则、政府部门出台游戏内容分级制度、企业建立防沉迷系统、学校加强教育引导。”

如果说把游戏妖魔化为“电子海洛因”是一种极端言论，那么把游戏障碍治疗一概等同于电击、体罚，认为游戏障碍列入精神疾病会导致“网瘾电击疗法”卷土重来，则是舆论场里的另一种极端。

长期以来，关于游戏成瘾是否是病、如何治疗在国内存在诸多争议。在牛雅娟看来，世卫组织设立的权威标准，或许恰恰可以有助于减少争议。一方面，科学规范的标准有助于把游戏障碍患者尽早识别出来，避免延误治疗；另一方面，或也有利于控制相关医学概念的滥用，避免可能存在的过度治疗。

“没有规范化的标准，就没有规范化的诊断，更谈不上规范化的治疗。”一些治疗游戏成瘾的民间机构负责人对此感受颇深。

2006年，拥有医疗资质的游戏成瘾治疗机构——中国青少年成长基地在北京大兴区挂牌。“10多年来，我们一直被这个行业鱼龙混杂的现状困扰着。”该基地主任陶然告诉记者，除他们基地外，中国目前拥有医疗资质的民间游戏成瘾治疗机构仅有3家，剩下100多家多以培训学校形式开办的“戒网瘾学校”。“每次那些‘戒网瘾学校’一出事，基地就要被舆论推上风口浪尖。”

因此，陶然十分支持世卫组织将游戏障碍纳入精神疾病，他认为此举将使相关治网瘾机构的医疗资质审批更严格，“网瘾戒除，应由具备精神疾病诊疗资质的医院来治疗”，这将大幅提高准入门槛，淘汰一批“戒网瘾学校”。

问题五：如何让孩子安全网游

借新契机推动网游行业规范发展

多数受访人员认为：孩子游戏成瘾本身是一个社会问题，应借用诊断标准规范化契机，通过多方治理，推动网络游戏行业规范化发展。

其中，政府角色至关重要。张海波认为，政府应促进建立健全未成年网络保护方面的法律法规，同时将青少年网络素养教育、网络安全教育纳入公共教育体系中。牛雅娟建议政府支持开展相关研究，尽快建立一个切实可行的网游行业发展模式。

张海波认为，对有可能被未成年人接触并广泛使用的游戏产品，相关制作方应切实履行社会责任，并将道德伦理等贯穿到产品设计、开发、运营中，而不是简单地将责任推给“算法”。

孙佳山建议，在娱乐之外，开发更多功能游戏是推进游戏行业转型升级的重要抓手。“尽管过去几年出现了《韩熙载夜宴图》《榫卯》等功能游戏佳作，但仍处于起步阶段，游戏企业还应具有更充分的行业自觉，开发出更多具有正面主流价值的功能游戏。”

在各方角色中，家庭是预防孩子游戏成瘾的“第一防线”。在陶然看来，孩子游戏成瘾有很多共同特征，家庭教育不得当是一个重要原因。因此，除了对游戏成瘾的孩子进行心理干预，孩子父母也需要进行亲子教育的系统培训。

对于未来，陶然希望能借世卫组织新标准，唤起政府、社会对于游戏成瘾治疗行业的重视和支持。他坦言，如今机构运营成本仍然很高，即便每月收取每名就医者1万多元的费用，也仅是勉力维持。“如果游戏企业能设立戒除网瘾基金，国家能将游戏成瘾治疗纳入医保，对戒网瘾机构给予支持，我们的收费就能大幅降低，帮助到更多游戏成瘾的孩子。”陶然说。

别让游戏“游戏”了人生

张一琪

6月19日开始，世界卫生组织正式将游戏成瘾列入精神疾病，其典型症状是：无法控制地玩游戏、越来越经常地将电子游戏置于其他生活兴趣之前，即使有负面后果也乐此不疲或增加游戏时间。其实早在2008年，中国首个《网络成瘾临床诊断标准》就已经将游戏成瘾纳入“精神疾病”诊断范畴。

从中国到世界，游戏成瘾正越来越成为一个世界性的公共难题。尤其是青少年，游戏成瘾不仅影响心理健康，也越来越影响身体健康。甚至为了打游戏，不惜做出一些暴力的行为，最终害人害己，结果就是让“游戏”游戏了人生。

治疗游戏成瘾，除了青少年自己要戒除“心魔”之外，游戏开发和运营公司、家庭也要发挥相应的作用，多方共同努力，才能最大限度、最有效地帮助青少年戒除游戏瘾。

玩游戏应该合理，不应过度。游戏并不是一个坏的事物，关键是在如何使用上。玩多了，很可能就是沉迷，成瘾。合理玩，反而能够促进青少年的身心发展。青少年还应该多培养一些兴趣爱好。大千世界，五光十色，并不是只有游戏一方天空。美术、音乐、体育等都是青少年可以涉猎的领域，应该广泛接触。

游戏开发和运营公司不要“一切向钱看”。开发和运营游戏是一个游戏公司的主业，是生存的根本。但是不能只瞄准了挣钱，而不顾社会伦理和道德。现在网络上很多游戏充斥着低俗色情、暴力凶杀的内容，更有甚者扭曲历史、传播不良观念，青少年接触到这些内容必然会对身心产生

消极影响。因此，游戏开发和运营公司应该多开发一些更适宜于青少年增长知识、增加技能的游戏，同时完善防沉迷系统。

光靠市场自身不能完全解决问题，政府也应该制定相应的法律法规。市场是逐利的，巨大的利益面前，市场的调节不能起到完全的作用。因此政府的这只“看得见的手”应该发挥作用，通过制定相应的法律法规，规范游戏市场，打击传播暴力色情、扭曲历史的游戏，督促游戏公司完善相应的系统。

父母是孩子的第一任老师，家庭教育在防止青少年游戏成瘾中有着不可替代的作用。很多父母本身就是游戏迷，自己就离不开游戏，而天天在身边的孩子耳濡目染，有样学样。还有的父母简单粗暴，为

了防止孩子沉迷，采用没收、责骂等方式，结果却是适得其反。尤其是处于青春期的孩子，本来就叛逆，结果就会与父母对着干，变本加厉地玩游戏，最后成瘾。因此，父母应该多和孩子沟通，带领孩子多做有趣、有益之事，营造和谐的家庭气氛，培养孩子的自控能力。同时还要以身作则，要求孩子做到的，父母自己先做到，这才有利于孩子形成正确的价值观。

游戏不是洪水猛兽，不需要谈“游”色变。一味地打压、责备游戏本身并不能解决问题，应该把更多的注意力放在成瘾的人上，想办法戒瘾。人心齐，泰山移，个人、游戏公司、政府和家庭共同努力才能把瘾戒掉，使游戏成为生活的有益部分，而不是人生的毁灭者。

小资料：

统计显示，2017年，中国互联网网民达7.72亿人，其中手机上网人数7.53亿人，网络游戏用户超过5亿人。企鹅智酷联合腾讯电竞发布的《2017年中国电竞发展报告》显示，2016年我国电竞用户1.7亿人，其中25岁以下占据六成。

网络游戏产业连续多年以每年约30%的速度增长，2014年收入1069.2亿元，2015年达到1330.8亿元，同比增长25.3%，其中我国自主研发的网络游戏产品达到945.4亿元，占70%以上。2016年我国自主研发的网络游戏的海外实际收入多达72.3亿美元。《2016年中国游戏产业报告》显示，2016年很多网游月均充值额超过1000万元，最高月充值总额超过8亿元。

问题四：戒网机构能继续生存吗
没有规范化诊断就没有规范化治疗