

游戏障碍,这“病”咋治?

本报记者 刘 峤



新华社发

并非连玩几天就是病

沉迷游戏到什么程度才算得病?诊断的标准其实挺“严苛”。

在ICD-11中,“游戏障碍”的认定主要包括3个行为模式:对游戏行为的控制力减弱;玩游戏的优先级高于日常生活和其他正常兴趣爱好;尽管出现了负面后果,仍继续游戏,对个人、家庭、社会、教育、工作或其他重要领域造成了严重损害。此外,上述行为模式需要持续至少12个月才能作为诊断依据。

“因游戏影响了日常生活,而且持续的时间长达1年以上,只有这样才属于‘生病了’。”对此,ICD-11“游戏障碍”相关章节起草人之一、中国湘雅二院精神卫生研究所副所长郝伟表示,所谓“游戏障碍”不是一连玩几天游戏就算患病,而是有一个详细的诊断标准。

这意味着,并非爱玩游戏就是“游戏障碍”。世卫组织此前曾发文表示,研究表明,在参与数字或视频游戏活动中的人中,只有一小部分人受游戏障碍影响。世卫组织精神卫生和物质滥用司弗拉基米尔·波兹尼亚克博士也表示,“大多数玩电子游戏的人不会受这种障碍影响,就像大多数喝酒的人不会受‘酒精使用障碍’影响,但在特定情形下使用过度就会导致不良影响。”

尽管如此,为何单单游戏成为了众矢之的?“游戏障碍”的背后,其实是对电子设备引发民众健康担忧的回应。

世卫组织指出,将“游戏障碍”列入精神和行为障碍,目的是解决有关过度使用电子设备影响公众健康的一系列担忧。但在评估现有证据和研究的过程中,与会专家没有发现足够的证据把“智能手机成瘾”等任何一种技术驱动的行为成瘾列入其中。

相较而言,对于“游戏障碍”科学研究

成果更为丰富。郝伟表示,医学界研究发现,游戏成瘾有类似化学物质成瘾的“戒断症状”,比如一些游戏过度上瘾的人,其脑影像同化学物质上瘾的人有一定的相似性。

以心理治疗方式为主

既然“游戏障碍”是疾病,那么应该如何治疗?

此前,多地曾出现一些针对“网瘾少年”的治疗机构,采取体罚、电击等极端方式进行“治疗”,引发了巨大争议。专家表示,虽然世卫组织并未对“游戏障碍”提出具体的治疗指导,但对医疗机构来说,此举让相关的诊疗有据可依。卫生专业人员能够更加重视该种障碍,并推动更多关于游戏障碍预防和治疗方法的研究。

据悉,在北京、广州等地,一些专业医院已经开展了游戏障碍的治疗和研究。

日前,北京回龙观医院行为成瘾病房正式启用,这是国内首个由公立精神卫生医疗机构开设的行为成瘾治疗病房,以收治游戏障碍、赌博障碍等行为成瘾患者为主。

该院副主任医师杨可冰说,目前游戏成瘾的治疗周期为6周—8周,共分为两个阶段。治疗方法主要以心理治疗为主,并有10个认知行为治疗模块,包括人际关系处理、家庭治疗、自我情绪管理等等。前4周—6周,患者要完全戒断网络和手机。在此期间,医院会进行拓展训练,通过多种方式对游戏进行行为替代。此后2周,通过限制使用时间的方式,让患者学会健康地使用网络。目前,成瘾病房为开放式病房,病房内设有单人床、写字台以及沙发和绿植,家属也可以陪伴治疗。团体治疗室中,还专门设立了迷你KTV,帮助病人从游戏之外得到乐趣。

“如果病人因游戏严重影响社会交往,就要及时到医院进行评估。”北京回龙观医院



选手在某手游比赛中。

马哈茂德·哈立德摄(新华社发)

长杨甫德说,成瘾病房能够保证治疗的连续性,患者接受固定医疗人员的帮助、容易建立医患信任感,不间断的评估也能更好跟进患者病情,同时,院方可以提供更加综合的治疗手段,有助于解决症状较重的问题。

倡导健康的游戏方式

尽管已经正式纳入ICD-11,但围绕游戏成瘾的“争吵”还在持续。就在决议通过后,来自欧洲、北美等地

以及澳大利亚、韩国、南非、巴西等国家和地区的 game 机构联合发表了一份声明,希望世卫组织能够重新审查该项决议。声明说:“‘游戏障碍’并不是建立在足够有力的证据上提出的,也并不能将其纳入ICD这一最重要的标准中。”

多名游戏行业从业者表示,游戏障碍的关键在于“障碍”而非“游戏”,不应因此否认游戏的正面作用和游戏产业的发展成果。与此同时,游戏企业应当加强和完善游戏防沉迷系统,避免青少年过度游戏,营造游戏

产业的健康发展空间。

有医务人员表示,游戏障碍被列为精神疾病,不是为了反对游戏,而是反对有害身心健康的游戏方式。医疗机构应当帮助游戏障碍患者摆脱失控性游戏行为,建立正确的游戏使用模式,重获健全的社会功能。

“游戏成瘾,关键的因素还在于家庭教育。”一位曾将孩子送到戒除网瘾机构的家长表示,家庭应给予孩子足够的爱 and 关注,陪伴孩子成长,引导孩子理性游戏,帮助孩子

在成长过程中增强抗挫折能力。



临沂市沂南县第五实验小学的学生在展示自己绘制的无烟日手抄报。

王彦斌摄(新华社发)

无烟让城市更美丽

刘林伟

2019年5月31日是第32个世界无烟日,也是《北京市控制吸烟条例》实施4周年的日子。近年来,加强烟草危害和控烟政策宣传、推进无烟环境建设成为社会各界关注的焦点。

20多城制定控烟法规

近日,“无烟城市建设北京国际论坛”举行,来自丹麦、菲律宾、印度尼西亚、印度、美国等国以及北京、上海、深圳、香港、河北等省市的控烟专家齐聚一堂,共同探讨如何开展控烟工作。

国家卫健委规划发展与信息化司副巡视员卢春山指出,目前我国已经有20多个城市制定了地方性无烟环境法规、规章。许多城市已经对室内、公共场所实行全面禁烟。

《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年我国15岁以上人群吸烟率要下降到20%。“我们要努力把控烟工作深度融入到健康中国建设中。”卢春山说。

论坛上,多名控烟专家围绕实现无烟城市的核心要素进行了专题讨论。深圳市卫健委政策法规处处长陆钰萍说:“无烟立法的有效实施离不开社会公众普遍、自觉的遵守和执行。”

今年2月,《深圳经济特区控制吸烟条例(修订征求意见稿)》向公众

征求意见。根据征求意见稿,深圳将升级“控烟令,并将电子烟纳入控烟范围,将公交站台、地铁出入口等列入禁烟场所。针对控烟条例的实施,陆钰萍提到,深圳针对控烟确立了多部门执法模式。

上海市卫健委副主任吴凡说,上海建立了“六位一体”控烟推进机制,包括场所自律、舆情评价、专业监测、人大督导、行政监管、社会监督六方面,在社区部门、企业社会、宣传部门、市民群众、医疗卫生等多方面实现社会共治。

吴凡介绍说,自2010年《上海市公共场所控制吸烟条例》实施以来,上海场所吸烟率下降50.4%。到2015年底,上海《控烟条例》支持率达到94%,取得了显著成效。

北京吸烟人群减少20万

目前,北京市实行《控制吸烟条例》已有4年。北京市卫健委日前表示,实施4年来,北京市公共场所违法吸烟现象的比率由34.4%下降到4.9%,有96.4%的场所张贴有禁烟标识。北京

市成人吸烟率由2014年的23.4%下降到22.3%,吸烟人群减少20万。

北京在实行控烟执法的过程中,先从医疗机构抓起,并对吸烟重灾区——餐饮业进行巡查。小到家家户户的年夜饭,大到各种培训会议,都展开了控烟工作。

2015年8月,北京市控制吸烟志愿服务大队成立。到2019年5月,全市注册控烟志愿者达到1.3万名。每周三,志愿者们都会穿上控烟马甲,宣传控烟知识和劝阻吸烟人员。

北京市控制吸烟协会会长张建枢说:“北京市控烟社会共治有三大法宝,志愿者是控烟的基础;互联网、控烟一张图是时代的要求;新闻媒体发挥舆论监督作用,让政府和市民都重视。”

在此次无烟城市建设论坛上,北京的控烟举措及效果也得到国际控烟人士的广泛认可和高度评价。

世界卫生组织驻华代表处疾病控制组组长施南表示,北京出台控烟立法后,率先实现了100%室内公共场所全面禁烟。同时,在北京的示范带动下,中国其它城市如深圳、西安等也

相继出台了控烟立法。“我相信以后还会有更多城市紧跟其后,希望全中国人民都能享受到像北京一样的无烟环境。”

推动社会共治治理

控烟已成了社会共识,要打造无烟城市,有赖于政府和社会的共同努力。在无烟城市论坛上,多国专家介绍了各自在控烟方面的举措和经验。

印度卡纳塔克邦政府烟草控制高级委员会委员维沙尔提到,在印度,公安部门与酒店、酒吧以及商业协会合作进行控烟。同时,教育部门也会定期向警方报告校园周围的违规吸烟行为。他说,媒体的支持对于控烟的有效实施至关重要。

“无烟旅游”是越南河内旅游协会推出的特色项目。河内市旅游协会副主席黎伯勇表示,该项目的目标是协助当地政府在宾馆、饭店、旅游景点实现无烟化旅行,将无烟运动与旅游结合。他表示,目前河内市旅游协会的所有成员都已签署了不出售烟草、香烟的承诺书。

2019兰州国际马拉松完赛

据新华社电(记者张玉洁)2019兰州国际马拉松2日举行,肯尼亚和埃塞俄比亚选手分获男、女全程冠军。

本届赛事以“国际兰马、精致兰州”为主题,设置了5公里、半程马拉松、全程马拉松3个项目。19个国家和地区的13.8万人报名,40007人中签参赛。其中,男子选手占63.4%,女子选手占36.6%。外籍选手共154人。

经过角逐,肯尼亚选手基姆太获得男子全程第一名,成绩为2小时11分47秒。埃塞俄比亚选手古尔梅萨获女子全程冠军,成绩为2小时30分22秒。

男子半马前三名均来自埃塞俄比亚,最好成绩为1小时07分38秒。女子半马冠军来自埃塞俄比亚,成绩为1小时21分02秒。女子半马亚军和季军分别为中国选手梁丽、肖晶。

兰州国际马拉松赛始于2011年,现为中国田联金牌、国际田联金标的“双金”赛事。

青春啦啦操



近日,2019年北京市中小学生啦啦操比赛在北京市第五十五中学体育馆举行。共有全市16个区250余所学校近4350余名小学生参加了本次啦啦操比赛。

图为北京教育学院附属丰台实验学校选手在比赛中。

任超摄(新华社发)