

- ◎ 游戏成瘾个体背后的共同特征是,他们在成长过程中出现了自我迷失,对未来迷茫,想要找一个出口
- ◎ 网络游戏成瘾的青少年大脑对奖励的敏感性增高,而对惩罚的敏感性降低,导致他们为获得即时奖励而忽视长远打算的严重负面结果
- ◎ 网瘾不是一天形成的,每一个问题孩子的背后,必然有一个问题家庭。当孩子遇到困难时,如何与他们一起并肩作战,是很多家长需要重修的家庭课程

网瘾被列为精神疾病 游戏开发商难辞其咎

北京的冬日,空气格外冷冽,苍劲光秃的树枝,桀骜不驯地直向天空。

一百多名身穿迷彩军装的学员正端坐在教室听课。当天,老师分享的内容关于亲子关系,课堂中途穿插提问时,学员争先抢答。有的学员由于抢答太快说错答案,引起大家哄堂大笑。

这是笔者于1月8日在网瘾戒除中心——中国青少年心理成长基地(以下简称“基地”)看到的一幕。这样活跃的氛围,很难让人将他们与印象中阴郁、孤僻的“网瘾少年”对号入座。而事实上,因为网瘾,他们与现实生活脱轨,休学、留级、失业,是他们来到基地前的状态。

在他们当中,有人曾长期穿尿不湿玩游戏,只因怕上厕所耽误练级;有人因网线被拔,把开水浇到父亲头上;还有人玩游戏受阻后,用剪刀刺伤母亲,爬到窗外欲跳楼自杀……

事实上,除了基地这数百名学员之外,还有更多的青少年深陷在网瘾的泥潭不能自拔。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林对媒体透露,全世界范围内青少年过度依赖网络的发病率是6%,我国接近10%,网络成瘾是我国青少年较为普遍存在的心理健康问题。

为什么会沉迷游戏至瘾?游戏成瘾后,又该拿什么拯救孩子?



网瘾被列为精神疾病 诊疗规范正在制定中

基地对学员进行过一项调查:95%以上的“网瘾少年”觉得生活没劲;94.6%的“网瘾少年”具有内向、敏感的个性特质,他们内心自卑,对生活有强烈的无助感;54.8%的“网瘾少年”因上网受到阻拦,采取过暴力手段。

“总结来看,游戏成瘾个体背后的共同特征是,他们在成长过程中出现了自我迷失,对未来迷茫,想要找一个出口。”中国青少年心理成长基地主任、北京军区总医院成瘾医学中心主任陶然说。

据陶然介绍,自2003年开始,基地就陆续有家长因孩子沉迷网络而来求诊。什么是网瘾?是不是病?当时没有定论。通过多年临床实践,

陶然团队慢慢发觉网瘾是一种精神疾病。

“很多孩子因为玩网络游戏而荒废学业,这在生物学上叫‘社会功能受损’。”陶然介绍说,玩游戏不需要太多思考,大脑只要兴奋一个区就够用,长期下来,其社会功能就“废用性萎缩”,出现情感麻木等症状。大量检查显示,孩子若每天玩网游6小时以上,半年后,其大脑前额叶的葡萄糖代谢下降15%,大脑氧代谢下降8%。

世界卫生组织(WHO)对这一问题给出了答案。在2018年更新的《国际疾病分类》中,专门为“游戏成瘾”设立条目,并明确9项诊断标准,以帮助精神科医生确定患者是否对游戏产生依赖。新版本将由2019年5月举行的世界卫

生大会最终批准,并将于2022年1月1日生效。

国家卫生健康委员会于2018年9月发布的《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》提到,网络成瘾表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。一般情况下,相关行为需至少持续12个月才能确诊。

陆林认为,过度依赖网络只是一个现象,约有一半的孩子在依赖网络的背后,会伴随其他的问题,比如与父母关系问题、学业问题、注意缺陷障碍、焦虑或抑郁等。目前,我国尚没有关于这一领域的诊疗规范,正在制定之中。

刺激产生多巴胺成瘾 游戏开发商难辞其咎

“你撞开我的门我就自杀”“不给手机我就跳楼”……几乎每一个来基地做心理咨询的父母都会哭诉自己的孩子“想不开”。基地心理咨询师纪文博分析,这背后传出的声音是,孩子在现实层面得不到满足,所以在网络世界寻找慰藉。

“游戏和现实世界最大的区别在于,它是即时满足的。孩子的成绩从40名上升到20名非常难,但游戏中的排名,可能玩家多花一点时间或钱,就能达到立竿见影的效果,每一个在游戏中的行为都能得到鼓励和及时反馈。”纪文博说。

纪文博分析,游戏中的角色通常都是王者、法师等所向披靡的强者,玩家能从角色身上找到成就感;游戏中的画面、故事给人耳目一新的刺激感,满足人们的探索欲望;而且游戏会不断公布新任务,缩短了玩家获得刺激的时间;同时游戏还增加了社交机制,比如公会系统等,进一步增加了玩家粘性,这些因素对青少年都有极

强的吸引力。

纪文博认为,网瘾不是一天形成的,每一个问题孩子的背后,必然有一个问题家庭。当孩子遇到困难时,如何与他们一起并肩作战,是很多家长需要重修的家庭课程。

上海仁济医院放射科主任医师周滢说,网络游戏成瘾的青少年大脑对奖励的敏感性增高,而对惩罚的敏感性降低,导致他们为获得即时奖励而忽视长远打算的严重负面结果。

周滢打比方说,在人类大脑里存在着一个随时随地想要犒赏自己的“小人儿”,最喜欢多巴胺分泌。然而,当勤奋的“小人儿”不再愿意忍受由正常途径产生多巴胺时,会通过作弊的方式绕过原本精密设计好的强化学习这条路径,通过自我刺激的方式,比如嗑药、赌博、打游戏等,产生多巴胺。这时,大脑就“成瘾”了。

中国传媒大学政法学院法律系副主任郑宁对记者分析,游戏成瘾的主要原因有三点:一是青少年大脑发育不够健全,意志薄弱,判断力和

自控能力较差,容易攀比模仿;二是家庭原因,一些父母工作繁忙,无暇照顾孩子,或者自己就是网迷、游戏迷;三是游戏开发设计者利用了人们追求新奇的心理,游戏情节常包含让人获得点数、升级、进化、获得新情报、新物品、新技能等内容,让孩子沉湎其中,难以自拔。

中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍则认为,游戏现在也变成一种商业模式,很多游戏设计本身就是成瘾设计,整个设计程序就是让玩家上瘾去做某件事情,在短时间之内无法自拔,长时间后不是兴趣而是习惯,这就是依靠互联网技术制作出来的“电子鸦片”。

“对未成年人来讲,游戏成瘾不仅源于缺少家庭关心,而且缺少必要的教育。很多游戏成瘾孩子的父母也常常拿着手机,从小孩时代就玩游戏,到了如今的手机时代,也是各玩各的手机。此外是缺少教育,如今很多青少年是隔代教育,奶奶和姥姥带孩子,她们根本不懂什么是网瘾,有什么危害。”朱巍对记者说。

游戏行业迎来严监管 社会责任须勇担当

《2018年中国游戏产业报告》显示,2018年中国游戏市场实际销售收入2144.4亿元;游戏用户规模达6.26亿人;中国上市游戏企业199家。

眼看不断有孩子坠入网瘾深渊,不少家长将游戏视为“电子鸦片”,认为游戏公司刻意将游戏设计成容易让人上瘾的样子,然后源源不断地吃“人血馒头”。

事实上,游戏行业在2018年迎来重大变局。2018年3月,中央印发《深化党和国家机构改革方案》,为游戏版号审批按下了“暂停键”,中国游戏产业整体收入增幅明显放缓,直到2018年最后一个工作日版号审批工作才重启;2018年8月,教育部等八部门印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》,要求“控制电子产品使用”“实施网络

游戏总量调控”等;2018年12月,网络游戏道德委员会成立,并对首批20款存在道德风险的网络游戏进行了评议。

据了解,在立法层面,中国从修改未成年人权益保护法开始,一直到即将出台的未成年人网络保护条例,都在努力防止青少年沉迷游戏。

在市场监管趋严背景下,网络游戏企业日益重视产品的文化属性、教育功能和社会影响,并承担起内容管理的主体责任。为防止青少年沉迷网络游戏,也有游戏公司推出针对性措施,例如实名认证、引入父母监管等。

以《王者荣耀》为例,2018年9月,《王者荣耀》接入公安权威数据平台,对所有《王者荣耀》的游戏新用户进行实名校验。同年11月,腾讯游戏公

布,《王者荣耀》公安实名校验已100%覆盖全国,且接入校验以来12岁及以下儿童玩《王者荣耀》的时间平均减少了46%。

这套防沉迷系统刚上线,网上就出现了提供“解绑服务”的广告。不过,不少用户交钱之后账号仍然受时长限制。据警方侦查,这实则是以未成年人为目标的新型诈骗手法。

“平台不断在打补丁,玩家不断想钻窟窿。”有行业人士认为,企业须承担相应的社会责任已成为行业共识,但怎样让游戏成瘾者在真实世界里有奋斗目标,怎样给这些沉迷游戏的孩子们找到一个出口,这是一个复杂的社会问题,还需要更多人的努力。

(马岳君)