

世界卫生组织近日发布新版《国际疾病分类》，“游戏障碍”，即通常所说的游戏成瘾，被列为疾病。世界卫生组织表示，“游戏障碍”有持续性和反复性，可对个人、家庭、社会、教育、职业及其他重要功能性领域造成重大损害。消息一出，许多网友大呼“我好好一个人怎么就成了精神病”“是不是要多出几亿精神疾病患者”，就此，成瘾心理治疗专家告诉记者，并非所有玩家都“游戏成瘾”，玩游戏上瘾，意味着沉迷游戏，正常学习、生活、工作、人际关系受到影响，性格也变得焦躁、易怒、抑郁……类似症状如持续一年左右，才可被诊断为“精神疾病”！

你游戏成瘾了吗？这里有自查清单

## 戒除网瘾要循序渐进，不能立即禁止

### 确诊患病至少需12个月

之前对于游戏成瘾没有一个准确的衡量尺度，临床接诊的很多网络成瘾患者，往往只能当成是心理、情绪问题来对待，通过心理咨询来干预。但现在承认是一种精神疾病，就可以纳入心理治疗的范畴，当成一种病来治疗。

按照 WHO 给出的标准，游戏成瘾的症状包

括：无法控制地打电玩（频率、强度、打电玩的长度都要纳入考量）、越来越经常将电玩置于其他生活兴趣之前，即使有负面后果也持续或增加打电玩的时间。对于游戏是否成瘾，相关行为要持续至少12个月才能确诊，如果症状严重，观察期也可缩短。

### 游戏成瘾造成的悲剧不时见诸媒体

游戏成瘾造成的悲剧不时见诸媒体，近来一段时间更是高发。比如北京青年报旗下新媒体“深一度”报道的13岁少年杀母事件，扬子晚报报道的江苏小伙玩《王者荣耀》输了几局连捅自己13刀事件等等，都引起了社会广

泛关注。

从《王者荣耀》到近期异常火爆的《绝地求生》《荒野行动》等网游引发全网“吃鸡”，2017年中国网络游戏市场“爆款”频出，而有关游戏的争论也从未止息。

### 医学界对此看法不一

医学界对游戏障碍被列为疾病看法不一。支持方认为，这对迅速判定游戏上瘾至关重要，因为玩游戏上瘾的通常是青少年，不会主动寻求医疗帮助。

英国精神病学学会行为成瘾部门发言人亨利埃塔·鲍登—琼斯说：“一些家长心急如焚，不仅因为他们的孩子（因为打游戏而）不上学，而且整个家庭因此支离破碎。”她说，治疗游戏成瘾的最佳方式通常是心理疗法，某些药物可能也有效。

英国诺丁汉特伦特大学行为成瘾问题专家马克·格里菲思研究游戏障碍30年。他告诉媒体，从心理角度看，玩电子游戏就是一种赌博。把游戏障碍列为疾病，有助于正式确认这一问题并强化治疗措施。

英国心理学会发言人钱德拉·萨克塞纳则认为，玩游戏的人中，仅少数会发展到游戏障碍所定义的程度，把它列入《国际疾病分类》可能引发家长不必要的忧虑。

### 新闻链接

#### 全球超3亿人患有忧郁症

世界卫生组织2017年3月曾对外公布数据称，全球目前有超3亿人患有忧郁症。世界卫生组织表示，自2005年至2015年，忧郁症患者人数增加了至少18%，全球约有3.22亿人患有忧郁症。他们发现，忧郁症患者快速增加，但得不到应有的重视，与此同时，病人缺乏足够的心理治疗，来帮助他们走出困境，恢复正常生活。在高收入国家，约有50%的忧郁症患者没能接受治疗，而这一数字在

低收入国家更为惊人，达到80%至90%。

世界卫生组织的精神健康和物质滥用部门主任萨克西纳说：“我们建议，抑郁症患者可以先跟身边的朋友、家人或者卫生保健人员交谈。因为谈论抑郁症，是寻求帮助的第一步。”世界卫生组织的数据显示，平均而言，各国政府在应对精神健康方面的预算支出仅为卫生总开支的3%，这是远远不够的。

### 游戏成瘾自查清单

研究表明，玩游戏的人中，只有一小部分人受游戏障碍影响。但世卫组织提醒，游戏玩家应警惕耗费在游戏上的时间，不要让游戏影响到其他日常活动，并警惕玩游戏在身心健康和社交方面引发的所有变化。美国精神病学学会列出了9种症状，如果满足其中5项，才能诊断为“游戏障碍”：

- 完全专注游戏；
- 停止游戏时，出现难受、焦虑、易怒等状况；
- 玩游戏时间逐渐增多；
- 无法减少游戏时间，无法戒掉游戏；
- 放弃其他活动，对之前的其他爱好失去兴趣；
- 即使了解游戏对自己造成的影响，仍然专注游戏；
- 向家人或他人隐瞒自己玩游戏时间；
- 通过玩游戏缓解负面情绪，如罪恶感、绝望感等；
- 因为游戏而丧失或可能丧失工作和社交。

### 如何防范网络成瘾

心理医生建议家长，如果发现孩子有网络成瘾症状，一定要到正规医疗机构接受心理治疗。另外，对于防范网络成瘾，他提出如下建议：

- 游戏也是一项娱乐活动，不能立即禁止，一点不玩；
- 家长可以规定每天玩游戏的时间；
- 每天要保证半小时到一小时有氧运动，培养孩子的体育运动等其它爱好；
- 戒除网瘾，要循序渐进，不要急于求成，必要时就医。