

世卫组织更新《国际疾病分类》 游戏成瘾列入精神疾病引热议

游瘾入医:尚未对症 别急开方



首席记者
王蔚

世界卫生组织近日发布新版国际疾病分类,将游戏成瘾列入精神疾病。世卫组织表示,将通知世界各国政府,将游戏成瘾纳入医疗体系。

一石激起千层浪:游戏成瘾等于精神病?干预游戏成瘾除了医疗措施,还有其他途径吗?“游瘾入医”又会衍生出哪些法律问题?

在世卫组织今年发布的第11版《国际疾病分类》(ICD-11)中,加入了“游戏成瘾”,并列为精神疾病。

其中,对“游戏成瘾”的定义包括了这么几个特征:对游戏的自控力低下,愈发将游戏优先于其他兴趣和日常活动之前,即便会有负面情况也依然会持续进行游戏或增加玩游戏的时间。

世卫组织表示,相关行为要持续至少12个月才能确诊,但如果症状严重,确诊前的观察期也可缩短。

据悉,部分专家曾希望将“网络成瘾”列入《国际疾病分类》,经过多年讨论,最终纳入新版《国际疾病分类》的是“网络成瘾”概念中的“游戏障碍”部分,这也是世卫组织专家组的成员们达成的共识,因此大家不必担心平时玩游戏就会“生病”。

专家们较为统一的意见是,现在将游戏成瘾正式划归为一种疾病,将对患者接受正规治疗有很大帮助。因为在过往的网瘾门诊中,基本上都不是以游戏成瘾或者网络成瘾的诊断来“对症下药”,而是采用其他“邻近”的医学诊疗方式,比如情绪障碍治疗、行为障碍治疗等。

同济大学医学院教授、东方医院临床心理科主任医师赵旭东说,世卫组织此举是在提请全球要关注层出不穷的电子产品,也是在提醒人们要认识到电竞对人的心理健康可能产生的影响。

“在我30多年的临床心理诊疗经历中,成瘾于某种事物是精神医学分类中常见的问题。比如,有的赌徒就可以诊断为‘病理性赌博’,在ICD-10中属于‘习惯与冲动障碍’。”赵教授说,上世纪90年代后,随着网络技术的大规模推广,网络生活涉及的面越来越广,将网络游戏成瘾列入精神疾病,也是明确告诉网游爱好者,特别是青少年,做什么事都要有个度。

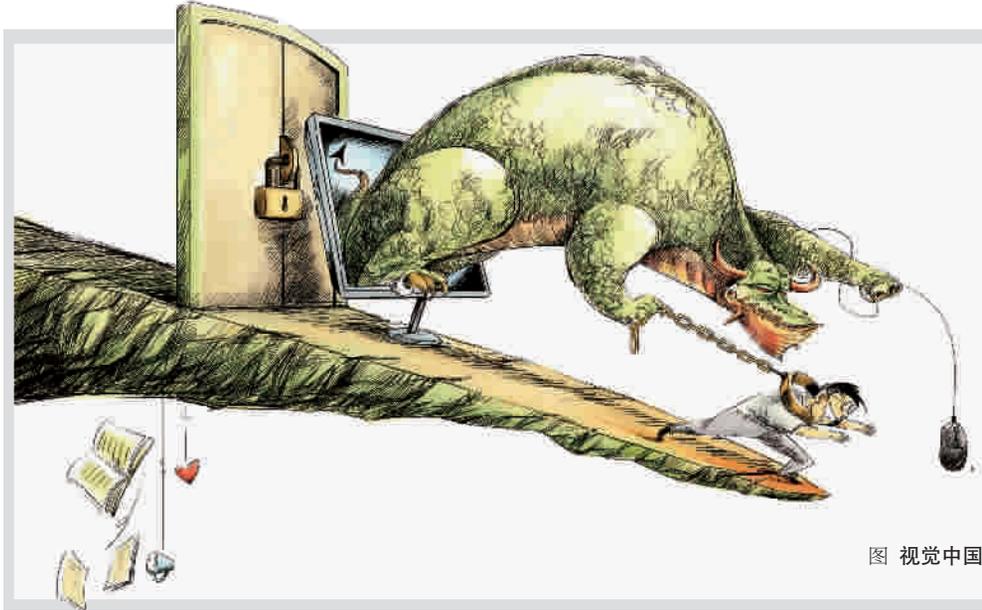


图 视觉中国

如何诊断 游戏成瘾?

对游戏的自控力低下,愈发将游戏优先于其他兴趣和日常活动之前,即便会有负面情况也依然会持续进行游戏或增加玩游戏的时间。

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。

——《国际疾病分类》(ICD-11)

成瘾标签切莫乱贴

网络游戏成瘾是病吗?若干年前,国内医学界、心理学界也有人提出“每周上网40小时以上即认为是成瘾”,当时就遭到上海交通大学医学院精神医学教研室教授杜亚松的质疑,他认为,上海中学生中有网瘾的比例其实是很低的,仅以“每周超40小时上网”判定成瘾并不科学。

根据此次世卫组织的标准,专家们比较倾向的意见,是要考察患者是否因为游戏影响了自己的生活,比如,为了玩游戏,有工作要做却不去做,该写的作业不肯写,甚至伤害了自己的身体健康,这都属于“游戏障碍”的症状。上海市第二中学心理学高级教师周宇说,青少年长期沉溺于网络游戏中,除了头脑发育受影响并部分导致智力下降,还会导致植物神经紊乱、激素水平失衡,免疫功能降低,引发紧张性头疼、焦虑,甚至导致死亡。虽然网瘾有各种危害,但网瘾是不是要归类于疾病,目前还有相当争议。一是认为网瘾既不是心理疾病更不是生理疾病,只是心理上的偏差,只是一种比较强烈的习惯,是一种认识问题。比如,有个16岁女孩,父母为了惩罚她,不让她再上网,她居然第二天凌晨打破一家网吧的门

“游瘾入医”仅为参照

在可能,并且就算这个人满足了症状特征,也并不意味着他的其他心理状态均不正常。

与此同时,坊间也不断有声音传出,一旦将“游瘾入医”后,是不是都要接受相应的医学治疗才能戒除网瘾呢?医学诊断及遵医嘱治疗,又会产生什么副作用吗?例如,一度流行的所谓“电击疗法”治疗网瘾,事实证明其安全性、有效性都存在问题。2009年11月,原国家卫生部《未成年人健康上网指导》明确提出严禁体罚等方式“治疗”网络使用不当者,严格禁止限制人身自由的干预方法。

华东师范大学法学院副教授余锋说,世卫组织的《国际疾病分类》在法律性质上是属于国际法中通常所

情感慰藉或更有效

极端处理。”赵旭东教授说,对青少年成瘾问题的治疗不能是诊断为单纯的生物医学问题,然后指望使用药物或物理方法来治疗,而应当施以心理治疗,包括家庭治疗。简单地讲,如果没伴有其他必须医治的精神障碍,只是单纯地游戏成瘾,那么,医生就应当去了解这种行为模式产生的背后因素,考察他的家庭养育环境、所身处的压力、遭遇的挫折、不良的家庭境况、学业状况等,进而给予综合诊疗。

周宇老师比较推崇将“认知疗法”引入游戏成瘾的治疗中。她说每一个喜好网络游戏的青少年,都会对

窗,仅仅为了能够上网聊天,显然,这种情况与“疾病”并无什么关联,只是缺乏关心和爱护罢了。

同样,在现实生活中,常见许多焦虑的家长一看孩子在网逗留时间长了点,就认为他们上网成瘾了,就想着要给孩子做医学鉴定和诊疗,其实,这样做反而让孩子“很受伤”,使他们产生自我暗示、自我怀疑,进而更容易深陷于网络游戏中不能自拔。对此,赵旭东教授也认为,不要轻易给孩子贴上“网络成瘾”或“游戏成瘾”的标签,更不要随意给他们戴上一顶“精神疾病”的帽子。

称的“软法”,对成员方没有拘束力,只有供参照的价值。这就是说,中国作为世卫组织的成员国,是否采纳将游戏成瘾纳入“精神疾病”的范畴,完全享有自主决定权,没有“必须采纳”和“必须遵守”的义务。目前,游戏成瘾在中国的医学标准和法律体系内尚未明确是精神疾病。也就是说,任何机构径直将单纯性的游戏成瘾列为精神疾病并强制治疗,其行为的合法性就会存疑,如果是采用具有很大争议且不被国家卫生主管部门认定的“电击”治疗法,那就更没有法律依据了。余锋解释,在国际法范畴内,软法是一种倡导性的东西,不具有拘束力,一般是指标准、建议、指南等,但它也可能影响到各国的国内立法。

在网络上从事的活动存在一定认识,即他们看待自己网络行为的想法,这些想法就是“认知”。有一些认知是在意识层面显著存在的,例如“小孩子游戏打得好就是聪明”;而有一些想法却是在无意识层面不易被察觉的,需要运用一定认知疗法的技巧去挖掘,有些现实中成就感不强的孩子,往往会不自觉地认为“我打网游出色照样也是一个成功者”。认知疗法就是通过引导游戏成瘾的青少年检验这些认知中不合理的部分并加以明确、指导并调整,从而通过认知的改变修正游戏成瘾的不良心理状态和生活状态。

记者手记

问诊、开方、遵医嘱治疗,这个最基本的医学诊疗程序,对于网络游戏成瘾是否也能屡试不爽?当然,这是要在“游瘾入医”后用大数据方能检验的。不过,心理咨询师和一线的广大心理学教师所积累起的实践经验,倒也颇有启示价值。他们没有“处方权”,但他们攻心为上的策略,也曾经将无数游戏成瘾孩子拉回到正常的生活轨道上来。

采访市二中心理学高级教师周宇,她列举了两个事例,很有典型性。有一个情境,几个人一同开始接触一个电脑游戏“星际争霸”,但周老师发现,不同孩子对游戏情境的情感反应是完全不同的。少年A很兴奋:“嘿,这真有意思,是挑战自己能否达到游戏高手的新机会。”少年B很厌恶:“这个游戏不是我需要的类型,简直浪费我的时间。”少年C很忧伤:“这太难了,我永远也不可能成为一名游戏高手了。”……周老师说,只有掌握了网游者的“核心认知”,才能对症下药。

这是一段心理咨询师与游戏成瘾少年的对话:“如果你不再玩网络游戏,会怎样呢?”“哦,那太傻了!”“这个太傻意味着什么呢?”“我担心自己宣布不再玩网络游戏,朋友们会觉得我很傻。”“这说明你心里有怎样的假设呢?”“男孩子不玩网游,要么他疯了,要么他不是男生!”“这对你来说又代表什么?”“我觉得男生必须擅长网络游戏。”……周老师说,纠正网瘾首先必须对这样的“核心信念”进行认知干预与调整,这是从“病根”上下药。 王蔚

「攻心」为上