

或“断电去网”与人谈心 或参加野外生存体验 网瘾治疗在美国供不应求

相关链接

“疗效”引发质疑

随着网瘾治疗机构遍地开花,一些精神病学人士对这些机构宣传的“疗效”提出质疑。

首先,网瘾算不算一种瘾症还难有定论。宾夕法尼亚大学瘾症研究中心主任查尔斯·奥布莱恩说:“尽管相关治疗方案已经出现,但不一定说明网瘾真的是一种瘾症。美国这个国家很自由,随便你以治疗为名开设什么项目都可以。”

认为网瘾是病的精神病学专家认为,要诊断一个人对网络的痴迷程度是否达到成瘾程度,不仅要计算上网时间,而且要判断这种痴迷是否已经严重影响日常生活,包括人际关系、工作状态、身体健康等。

批评者指出,只要一个人沉溺于互联网,就被随便贴上网瘾标签,可能造成社会歧视和过度医疗,还可能制造一种不好的先例:即任何人们钟爱的活动都可能被当成一种疾病。“当你把人们的兴趣和爱好当成一种精神紊乱时,就会重新开始定义‘正常’和‘非正常’。”杜克大学荣誉退休精神病学教授艾伦·弗朗西丝说。

“患者”不断送来

尽管对网瘾治疗尚无权威认定,但只要人们感到对网络的过度使用影响了日常生活,寻求治疗的需求就不会停止。这意味着,美国的网瘾治疗产业方兴未艾。

通常一个网瘾疗程需要花费数万美元,疗效如何也难以确定,却依然挡不住一波又一波“患者”被家人强行送来。因为除此之外,他们实在找不到更好的办法。

目前,大多数医疗保险公司都不会赔付网瘾治疗项目的昂贵费用。业内人士乐观估计,让美国医疗机构普遍接受网瘾诊断只是时间问题,到那时,美国潜在的广大网瘾“患者”才可能获得及时治疗。

网瘾是病吗?医疗界莫衷一是,但并不妨碍网瘾治疗机构迅速兴起。在美国,网瘾治疗可能是在度假地和陌生人促膝谈心,也可能是在沙漠中自己生火做饭,或者只是关在医院里服几天药……相同的是,手机、电脑等电子设备被全部没收,强行斩断与互联网的所有联系。

“没有电脑也能活”

一天半夜,16岁的格里芬在加利福尼亚州橙郡的家中被突然叫醒,迷糊间被家人架上车驶向机场,登上一架飞往犹他州的飞机。“我真的很困惑,不知道要上哪。”格里芬回忆说,“他们只是说我会好起来。”

下了飞机,格里芬坐上一辆大巴车,来到位于利哈伊的“内陆探险疗养所”(以下简称“内陆”)。在经过体检确认身体状况达标后,他被带到荒凉的沙漠里。

把孩子送去“内陆”,对格里芬的妈妈、43岁的诺埃尔来说是个艰难的决定。她担心儿子会反抗,所以没有提前告诉他。“这是个吓人的决定,但他太需要帮助了。到了这地步,我就觉得把他扔在荒野野外、住帐篷、和野兽为伴,也比让他待在家里感觉更安全。”

诺埃尔描述,格里芬被送去治疗前已经达到了严重网瘾状态:把自己关在房间里,没日没夜打网络游戏,不去上学,不见朋友。她相信儿子受焦虑症和抑郁症困扰,把网络游戏当作发泄和逃避的出口。

诺埃尔试过很多办法让儿子戒



美国年轻人参加“内陆探险疗养所”的野外生存体验

图 GJ

除网瘾,统统无济于事,无奈之下只好求助“内陆”。这家机构的网瘾治疗方案包含心理疾病治疗手法和户外探险活动,着重通过野外生存体验疗法,让网瘾少年提高自立能力和自信心,摆脱对虚拟世界的依赖。

在犹他州西部的沙漠里,这些平时四体不勤的少年要学会生火、结绳、搭建雨棚,时不时还要登山远足。拥有专业资质的精神病学咨询师每周几次组织一对一或小组谈话,让他们作自我剖析和交流:是什么深层原因驱使他们用沉溺网络来发泄情绪。整个疗程费用在2.5万美元至3万美元。

格里芬在“内陆”待了44天。他要挑战自己的不仅是完全放弃网络游戏,他从来不曾离开父母这么长时间,也不曾外出野营。最终,他在沙漠中学会了如何生篝火煮熟食物,如何照顾自己。他说:“感觉好奇特,在一个荒无人烟的地方,根本接触不到电脑。最后我意识到,其实没有电脑也能活下去。”

从“内陆”回来的格里芬已是一名高一学生,家人不准他房间里放电脑,他也努力和同学交朋友,试图弥补过去把自己锁在房间里打游戏

失去的社交生活。母亲诺埃尔还是很担心他会网瘾复发,但母子两人都相信“内陆”的治疗还是有用的。

格里芬说:“我还是会时不时感到焦虑,还是会神经紧张,但快乐多了,以前我怎么也感觉不到快乐。”

“要学会静坐不动”

网瘾治疗行业近几年才在美国兴起,许多网瘾治疗机构从治疗毒瘾、赌瘾、酒瘾的传统疗法中汲取灵感,第一步首先是戒断。当网瘾“患者”的电脑被拿走时,往往也会表现出类似戒毒初始阶段的痛苦感。

19岁的梅森刚进入位于西雅图郊外的“数字技术可持续性重启中心”(以下简称“重启”)时,离开网络的感觉让她无所适从。“第一天我好像整个人麻木了,第二天感觉非常疲倦,到第三天以及后面的两星期,我感到怒气冲天。我开始梦到上网,感觉很累,焦躁不安。”

“重启”的休养中心在华盛顿州福尔城,占地约2万平方米,看起来更像度假村而不是诊所。在这里,接受治疗者不叫“患者”,而叫参与者。参与者在休养中心要住8到12周,参与一对一心理咨询和互助小

组,费用大约3万美元。那里也有宠物疗法,由一只名叫“达科塔”的小型澳大利亚牧羊犬帮助完成。

每个参与者必须制定一项限制自己使用互联网的计划表,包括如何防止网瘾复发的具体措施。日常活动类似“军训”,规律而单调:自己做饭、打扫房间,工作人员每天检查房间卫生。

“肯定有些时候你会觉得很无聊,但学会打发无聊是最有用的部分。”梅森说,“生活中你总会时不时感到无聊,想要用科技设备来转移注意力。但到了某个地步,你需要学会静坐不动,什么也不干。”

“不插电”脱网入世

还有一些网瘾治疗机构另辟蹊径,面向成人开放的“扎根夏令营”就是一例。这家机构的宣传中不以任何心理学或医学人士为噱头,仅仅靠“不插电”的承诺就吸引了不少客户。用该机构网站的说法是:“没有显示屏,没有滤波器,没有大数据,没有日程表,没有废话。”报名参加夏令营的成员被要求不用真名只用昵称,不准讨论彼此的工作。

“扎根夏令营”由一家名为“数据消毒”的公司运营,广告语是“脱网以入世”,参加一个周末的活动费用为495美元起。夏令营活动原本在加利福尼亚州开办,后来因为需求旺盛,又在北卡罗来纳州和得克萨斯州开设了营地,并将马上扩展至纽约州和华盛顿州。

夏令营的活动内容除了“不插电”特色外,与其他夏令营无异,包括射箭、远足、游泳、美术和手工艺活动。不过,对参加者来说,远离智能手机、平板电脑、手提电脑,即使仅仅两三天时间也是很难受的。

29岁的佩尼切来自俄勒冈州波特兰,参加完一次“扎根夏令营”活动后在“脸书”上发表感想:“简直像参加宗教活动,不过不是坏的那种,近乎宗教感的体验,很神奇。”

沈敏

上海陈德堂参茸行 铁皮枫斗 浙江雁荡山直销基地 多年经营厂家供货商

原使用粉碎设备的细度只能到80目左右,同时易产生高温破坏有效成分,达不到人体正常吸收效率,原料损耗大,浪费资源。

本行使用先进低温粉碎设备进行超微粉碎,细度可以达到(300目-1000目)较大限度保留原材料中的有效成分,提高人体吸收效率,同时原料损耗小,节约资源。

上海陈德堂参茸行 电话:63035437 咨询热线:400-920-3158 卢湾区瞿溪路889号(近蒙自路) 地铁四号线鲁班路站2号出口 公交:隧道一线、隧道八线等

铁皮枫斗无渣	4200元/斤--8.4元/克
铁皮枫斗微渣	3200元/斤--6.4元/克
铁皮干条无渣	2800元/斤--5.6元/克
铁皮石斛鲜草	480元/斤--0.96元/克
紫皮枫斗微渣	2800元/斤--5.6元/克

凡购买铁皮枫斗或干条1000克以上者(折台每克4.48-6.72元/克),另赠送电动搅拌机一个

我们只做眼袋

电话:62177587 13901900294 地址:南京西路555号410室(近人民广场)

免费申领 无条件

申请条件:凡年满55周岁以上者,可电话预约申请登记,申请通过后,主办方将安排无条件免费领取家庭用炒锅一口。本活动需实名制领取,每人限领一份,已领取者,报名无效。

报名热线: 021-60896510 021-60896512 021-60896513 021-60896519 021-60896507 021-60896509 报名时间:9:00-17:00

上海陈德堂参茸行有限公司

冬虫夏草 西藏那曲产地直销 2015年雪山新草上市 品质保证 假一罚十

冬虫夏草(特干) 镇店之宝 百年野山参 精品展示

那曲精选3000条/3根	208元/克
玉树精选3000条/3根	198元/克
那曲精选4000条/4根	178元/克
玉树精选4000条/4根	168元/克
那曲精选4200条/4.2根	158元/克
玉树精选5000条/5根	138元/克
统货(未选)	128元/克
节日无草(中大)	148元/克

注:以上虫草为特干,常温干燥,保存不会产生霉变现象。

西洋参 花旗参 980-1450元/斤 野山参 880-1380元/斤 野生花旗参 150-250元/克

雷允上系列产品特惠 生晒山参粉 买一送一 野山参 买一送一 冬虫夏草 8折 铁皮枫斗 7.8折 紫皮枫斗 7.8折

上海陈德堂参茸行 电话:63035437 咨询热线:400-920-3158 卢湾区瞿溪路889号(近蒙自路) 地铁四号线鲁班路站2号出口 公交:隧道一线、隧道八线等