

游戏成瘾也是病 如何自拔成关键

沉迷游戏、网瘾到底是不是病、该不该治?国内外学者曾对这个问题争执不下。近日,世界卫生组织(WHO)做出了结论,将游戏障碍(即通常所说的游戏成瘾)首次在全球范围内列入了国际疾病分类(ICD)精神与行为障碍章节。虽然目前判定标准尚未正式公布,但越来越多青少年甚至成人沉迷于此,已成为一种社会现象。

成瘾是负责奖赏机制的脑区出了问题

“所有成瘾行为,从专业上讲,就是成瘾性疾病,又称之为‘物质成瘾和非物质成瘾’。”北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤教授表示,物质成瘾包括常见的毒瘾、处方药成瘾、酒瘾、烟草成瘾等;非物质成瘾又称之为“行为成瘾”,包括赌博成瘾、游戏成瘾、恋物成瘾等。“按照标准,游戏成瘾应归入行为成瘾范畴。”

将游戏成瘾列入精神障碍,并非首次提出,2013年发布的网络游戏成瘾诊断标准走出了世界性的一步。美国《精神障碍诊断与统计手册》第五版第三章称,将网络游戏成瘾纳入研究并进行精

神障碍诊断。今年11月8日,我国首部《网络游戏诊断标准》通过专家论证,网络游戏成瘾被正式纳入精神障碍诊断范畴。报批国家卫生部后,将在全国各大医院精神科推广应用。

世界卫生组织有相关规定,凡是精神障碍必须具备两点:第一,给自己和他人带来痛苦;第二,社会功能受损。“游戏成瘾是否属于精神障碍,要看这些人群的大脑生理和生化功能有无改变。”东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵教授认为,游戏或网络成瘾和一些精神类的疾病一样,都是大脑负责奖赏机制的脑区出了问题。

“离不开”是判定成瘾的关键点

黄悦勤表示,网络游戏成瘾不可以随便下结论,如果只是单纯的玩玩游戏不构成成瘾,符合诊断标准最关键的一点就是“离不开”。

“因为,网络游戏成瘾患者都有行为和心理学的问题。”黄悦勤进一步解释说,行为方面,就是整天沉迷于网络游戏,被迫停止使用网络就会产生严重的戒断反应;心理方面,表现为在情感、认知方面有偏差,因长期过度上网而对现实生活产生严重的不适应感,悲观、沮丧、社交恐惧,容易紧张。

北医六院心理科主任李冰也给出了几大特征:在游戏上的时间花得越来越多,整天想着上网玩游戏,如果一段时间不玩,会觉得难以忍受;玩游戏已经影响到了正常的学习、工作及生活等;每当不能上网时,就会感到坐立不安、情绪低落或无所适从;多次想戒,却欲罢不能;游戏在生活中占据的位置越来越重,觉得

在网上比在现实生活中更快乐或者更能实现自我。“当你觉得越来越离不开它时,就意味着已经上瘾了。”

研究表明,青少年是易患病的高发人群。“对于青少年网络游戏成瘾,一直是北医六院密切关注的课题,而且贯穿于青少年成长的每个阶段。”刚刚因“北京市高中生网络游戏成瘾调查及干预效果评价研究”项目荣获2017年度华夏医学科技三等奖的黄悦勤解释说,只是去过网络游戏的普及性并不明显,所以不能说网络游戏过去被忽视了。

黄悦勤认为,标准修订后,将从新的成瘾物质及行为、有害性使用、依赖的不同严重程度等进行全面分类更新。以往版本主要面向精神科医生与研究者,ICD-11将细化对成瘾物质的认定与疾病的分类,有效帮助非精神科医生在临床诊疗时及早辨别干预此类患者。



“网瘾”患者多从网络游戏中找快乐

英国某大学一项研究显示,所谓的网瘾可能并不是真正存在,长时间玩网游的人可能只是想暂时逃避现实生活中的不愉快。

中国毒理学会药物依赖毒理专业委员会委员、广州日辉成瘾和心理治疗中心主任何日辉教授持相同观点:电子游戏的设计本身会让玩游戏的人快速获得快乐的感觉或者成就感,这满足了人们一种基本的心理需求。

的确,几乎所有的游戏,哪怕是低龄游戏,不管你做任何的操

作,都有很强的回应性,这对于青少年来说是一种非常渴望的状态。青少年在玩游戏时,不仅能体验到一种掌控感,还能得到成就感、归属感,以获得心理上的安慰。李冰说判断一个孩子是否游戏上瘾,首先看他的社会功能是否受损——学习、社交、身体状况如何;其次要看他的人际关系是否受影响——和家、同学、老师之间关系如何;还要看他是否发展了不良癖好——是否熬夜、大量购买游戏装备;以及他的作息或性情突

变——是否早上起不来、不吃飯、讲话烦躁。

如果孩子喜欢玩游戏,但是他的学习、社交功能,包括身体功能都还是很好的,父母暂时可以不用太担心。如果孩子开始变得非常暴躁、易怒,或者变得特别的忤逆,就要有所警觉了,但是,也需要区分究竟是游戏带来的,还是因为青春期的特质。何日辉认为培养健康心理的良药是亲密的亲子关系。父母要多陪伴孩子,尊重他们的感受。

健康资讯

睡不醒的冬三月 中医教你睡好觉

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”中医认为,冬主收藏,天黑阴气重,宜早睡晚起。然而,很多人且辜负了这“收藏”休养的好时光,犯了失眠的毛病。

睡得好,消疲劳抗衰老

中国睡眠研究会2016年公布的睡眠调查结果显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%,高于发达国家,超过3亿中国人有睡眠障碍。从程度较轻的人睡时间、做梦、易早醒,到较为严重的神经疾病,如慢性疲劳综合征。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁说,一方面,不少人饱受失眠的痛苦;另一方面,不少人却经常熬夜、通宵达旦,黑白颠倒,浪费了宝贵的夜间睡眠时间。

睡眠究竟对健康意味着什么呢?唐梁说,睡眠的重要性主要有以下七方面:(1)消除疲劳,恢复体力;(2)保护大脑,恢复精力;(3)增强免疫力,康复机体;(4)促进生长发育;(5)延缓衰老,促进长寿;(6)保护人的心理健康;(7)有利于皮肤美容。

如何获得优质睡眠?

睡得好,对于常常失眠的人来说,并不是一件容易的事情。唐梁说,中医在睡眠时间、卧向、姿势等都有讲究。

睡眠时间

春夏宜晚睡早起(每天大约需睡5-7个小时),秋季宜早睡早起(每天大约需睡7-8个小时),进入冬季之后,冬季宜早睡晚起(每天大约需睡

8-9个小时),如此以合四时生长化收藏规律。

有一些年轻人习惯“黑白颠倒”,白天睡晚上醒,这种睡眠模式虽然睡眠时间不少,但对健康却是有害的,很可能导致激素分泌紊乱,消化系统紊乱,肝功能紊乱等。因此,专家建议在晚上10点开始就要给自己心理暗示:要上床睡觉,必须明确晚上是休息的时间。

现代研究也发现,夜间0点至4点,机体各器官功率降至最低;中午12点至1点,是人体交感神经最疲劳的时间,因此子午睡眠的质量和效率都好,符合养生道理。据统计表明,老年人睡午觉可降低心、脑血管病的发病率,有防病保健意义。

睡觉姿势

俗话说,“坐如钟,睡如弓。”睡如弓即侧卧位,人看起来像一把弓。唐梁说,仰卧、俯卧、左侧卧均不适宜,以右侧卧最好。由于人体的心脏多在身体左侧,向右侧卧可以减轻心脏承受的压力,有利于胃排空。另外,不宜把头埋在被子里睡觉,同时双手避免放在胸部心脏附近,避免因噩梦而惊醒。

睡眠环境

卧室越大,气流急,显得冷清。专家建议,卧室不要过大,面积小于20平方米。唐梁说,卧室光线宜暗,保持安静,尽量不要开灯睡觉。卧室避免放置过多的电器,以确保人脑休息中不受太多干扰。此外,也不要佩戴各种物品:项链、手镯、戒指、手表、假牙、手机等物品睡觉,否则会影响身体的健康。



冬季也会患上“空调病”?

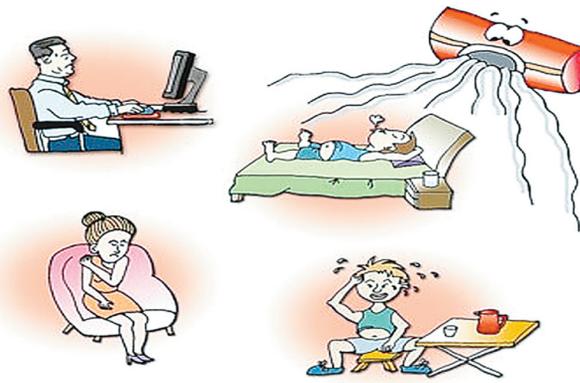
你能做的不只是多喝热水

人们在夏季容易患上空调病,但在冬天,有些人也会用空调来取暖,这类人也容易患上空调病。冬季空调病的诱因主要为室内水分流失、空气不流通和病菌滋生。那么,我们应如何预防冬季空调病呢?

冬季空调病的一个明显症状就是皮肤干燥,导致皮肤干燥的原因之一,是室内空气湿度过低,容易使皮肤处于缺水状态;另一原因是空调温度过高,卷走了皮肤中大量的水分。专家建议,如果要使用空调进行取暖,最好把空调温度调到16℃-26℃,最佳温度是20℃。需要提醒的是,室内温度不宜过热,尽量使室内外温差小于6℃,这样不仅有利于身体健康,还可避免空调超负荷工作。同时,应注意给身体补水,或使用加湿器增大空气湿度。

不过,冬季皮肤干燥也不全是空调惹的祸。据研究表明,保留人体角质层水分的是一种叫做神经酰胺的物质,感觉皮肤干燥时就意味着皮肤需要补充神经酰胺了。目前很多护肤品的成分中都有神经酰胺,所以也可以选用此类护肤品来预防皮肤干燥。

冬季空调病的症状之二是病毒感



染。中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员、中科院医学心理学博士聂晓表示,其原因在于人们将空调温度调得过高,造成空气闷热,从而导致病菌大量繁殖。另外一个引起病毒感染的的原因是空调使用前未清洗,或者长时间使用后没有清洗,所以开启空调后,细菌被吹到了空气中,然后进入人体引发各种疾病。因此,使用空调时

应经常通风透气,定期清洗空调。

此外,加湿器使用不当也会使人感染病毒。据报道,每年冬季都会有不少人因不合理使用加湿器而患上呼吸道疾病。专家建议,加湿器最好早晚各开半小时,因为使用时间过长容易使室内过于潮湿,从而引发肺炎等疾病。需要提醒的是,为了防止细菌滋生,加湿器应每周清洗一次,每天换一次水。

浴霸也可成为家电杀手?

使用时避开雷区很重要

由于冬季比较寒冷,所以在冬季洗澡就成了一个大问题,为了在洗澡时不那么寒冷,人们发明了浴霸。不过,一些因为使用浴霸不当而造成浴霸爆炸的事件层出不穷,为什么会发生这种事情呢?

据报道,一些家庭人数较多,且有人洗完澡后习惯不关浴霸。如果洗澡的间隔时间长,开浴霸的时间也会被拉长,如果浴霸本身材质较差,长时间处于高温下,部件就更易老化,造成短路,进而引发爆炸。

那么我们应该怎么规避这个风

险?其实,浴霸灯大多都接受过防水实验,即将4℃的水直接泼到灯泡上而不发生爆炸,才算是允许出厂的合格产品,但人们在使用过程中,还是要尽量避免冷水喷淋到灯泡上。另外,洗浴时若只开取暖灯而不排风,或排风故障不能启动,这种情况易导致浴室内水蒸气浓度过高,进而渗入到浴霸内部,加速线路及配件的老化,甚至造成线路接头的短路,引发爆炸。需要注意的是,浴霸的取暖灯泡寿命往往低于普通灯泡,属于高功耗的照明设备,最好两三

年就更换一次。

此外,有些人为了使浴霸的效果达到最佳,会定期清洗浴霸,所以在选择清洗的时候,要选择中性的洗涤剂,而且不能使用钢丝球擦浴霸灯泡表面。据央视网提醒,灯泡本身是一个表面完整、力量均匀的玻璃体,一旦有划痕就会变得脆弱,而钢丝球就极易给玻璃体带来伤害,使灯泡受损,以致破裂。正确做法是,用柔软的棉布擦拭灯泡,而且要小心灯泡部位,不要使其被打湿。清洗干净的灯泡需放置晾干后再使用。

世界无偿献血瞭望

世界卫生组织输血安全处处长NeelamDhingra博士指出:“世界卫生组织的目标,是将在2020年后,让每个国家都能实现所有供血来自于自愿无偿献血。9年前,有39个国家的临床供血完全来自自愿无偿献血者,到2008年已增至62个国家。希望有更多国家、更多人定期自愿无偿献血。”

如今,无偿献血已经成为衡量一个国家、地区社会文明程度的重要标志。为了保障临床输血安全,减少与输血相关的传染病,国际红十字组织于1946年就倡议全世界推广无偿献血。目前,世界上很多发达和发展中国家实行无偿献血制度,包括美国、英国、日本、荷兰、芬兰、加拿大等。据世界卫生组织估计,献血量达到该国人口的10%以上,通常即可满足本国对安全血液的基本需要。在拥有较先进卫生体系的家中,所需献血比率要更高,而每千人口的全血采集数量是一个国家的血液总体供应的指标。血液供应的最低水平出现在低收入或中等收入国家。

在世界各地,无偿献血已被很多人理解和支持。法国自1952年开始实施无偿献血制度,近年来,献血者中年轻人的比例不断增长。日本在1964年开始实行无偿献血制度。在此之前,许多人因卖血而罹患肝炎,继而引发了严重的社会问题。日本政府花了十年时间将有偿献血转变为无偿献血,成功解决了这一问题。芬兰实行自愿无偿献血已有50多年历史,在芬兰,自愿无偿献血是一种高尚的人道主义行为,已成为民众的一种传统。

许多国家的公民都会把无偿献血看作是健康人对社会应尽的义务,是件平常而又普遍的事情。献血后吃几块点心、喝杯饮料,就各自去工作,不会影响身体健康,也未有任何的心理负担。而且,无偿献血者会如实告知自身身体状况,从而避免了不健康血液运用到临床,保证了血液的安全。据相关调查显示,丙型肝炎的发生率在无偿献血和有偿两种献血模式中相差10倍。显而易见,无偿献血事业的发展有益于整个国际输血事业。

中国目前属于发展中国家,1998年10月1日《中华人民共和国献血法》的颁布正式宣告了中国走向无偿献血模式。17年过去了,无偿献血事业在社会各界的大力支持下蓬勃发展,我国的采供血技术不断与国际先进水平接轨,人民群众也逐渐接受无偿献血这一利国利民的公益事业。全国自愿无偿献血占临床用血的比例已从1998年的5%左右,上升到2014年的99%以上。我国每年自愿无偿献血人次从1998年的32.8万增加到2014年的1299万,年采血量由年近1000吨增加到2014年的近4400吨。

无偿献血事业在发展过程中也遇到了许多现实问题,物质至上的思想冲击着无偿献血的道德理念,无偿献血公益性也在遭受社会的质疑,这些发展过程中必经的痛楚同样困扰着中国的无偿献血事业。目前,我国人口献血率仍有9.5%(来宾市只有6.5%),远低于世界发达国家的45.4%,世界卫生组织推荐的10%-30%也有一定的差距。而我国年临床用血需求增长速度却维持在近几年的10%-15%(来宾市在20%以上),这些数据说明我国无偿献血工作仍处于初级阶段,无偿献血工作面临着巨大的挑战,无偿献血仍有很大的发展空间。

血液是无法制造、不可替代的稀缺医疗资源。只能通过献血者的捐献才能获得。无偿献血无碍身体健康是全世界人民的共识,让所有病人都能及时用到充足、安全、有效的血液及血液成分制品不仅仅是梦想,更是需要你共同努力的目标。我们每个公民都应积极参与无偿献血,不为名、不为利,只为给予生活在这个国家的人们以生命的保障,让这个社会变得更美好、更和谐。

