

别让手机“绑架”我们的生活

聚焦现代人手机依赖综合症

你窝在沙发的一角,父母喊你吃饭,你就“嗯啊”一声,依旧保持着“葛优躺”的姿势,固执地刷着手机。父母又叫了很多次,你才不情愿地挪步到餐桌上,带着心爱的手机……

以上这一幕是很多人沉迷于手机的一个缩影,经常发生在不少人的身上。心理专家指出,随着智能手机的普及和各种手机APP服务软件的应运而生,很多人对手机的依赖已经成为一种新的心理疾病,俗称“手机依赖症”。这种症状是一种心瘾,正在改变人与人之间的相处模式,甚至减少人们连贯阅读和自省的时间。



专家解析手机成瘾标准

“我今天没带手机,要抓狂了!肯定会漏掉重要信息”“我已经一刻钟没有刷朋友圈了,简直如隔三秋”“求WIFI密码,什么?!没有WIFI?走,不在这家吃了,什么破餐馆”“他居然十分钟都不回我微信,是不是不在乎我了?”……

当你看到这些啼笑皆非的段子的时候,是不是发现这些话如此熟悉,说不定自己就曾说过?

湖南省脑科医院酒瘾网瘾中心科主任、成瘾医学博士周旭辉告诉记者:“现在有些低头族沉迷于手机而并不自知,久而久之形成手机依赖综合症。”

“喜欢用智能手机和手机成瘾是两个概念,喜欢还不能说明成瘾。我们判断一个人有没有手机成瘾主要看三个方面:一是以手机为生活、工作重心。因为使用手机而造成工作失误和耽误生活中的重大事件,比如沉迷于玩手机而耽误工作、学习;二是用手机上网的时间日渐递增;三是没有手机的时候出现焦虑情绪,甚至六神无主。如果同时出现了这三个特点并且有1年以上,那么可以基本判断已经手机上瘾,患上了手机依赖综合症。此外,医生还需要排除抑郁症等精神疾病,因为很多精神病患者也伴有成瘾物质的使用。”周旭辉说。

中国人民武装警察部队总医院急救医学中心心理医生史宇告诉记者,一些学生在失去经常使用的电子媒介如手机后,会表现出烦躁、困惑、易怒、紧张、猜疑、孤独、神经质、偏执等情绪。

周旭辉告诉记者:“现在手机依赖综合症也受到医疗界的关注,以前我们只说网络成瘾,现在IPAD成瘾、手机终端成瘾也出现在人们的视野,总的来说还是网瘾的延伸。”

手机成瘾心态面面观

“我们把手机成瘾也归纳为电子媒体成瘾的一部分。”周旭辉说,手机成瘾患者程度各不同,有些严重的患者已经丧失了基本的人际交往能力,不喜欢和人面对面地打交道,甚至失去了社会功能。

周旭辉等专家分析,手机成瘾者心态分为以下几种:一是求安慰。人是社会性的人,独处的时候会产生不安全感,也有社交需求,害怕被他人遗忘,而手机社交圈弥补了人的社交空缺,让人独处时也能联系他人甚至群聊,可以产生一种弥补性的心理安慰。

二是求关注、求肯定。手机社交里往往有很多赞扬的表情和词

语,满足了人们对于自己被肯定的渴望。比如微信表情“你真棒”“猴赛雷”等受到很多人的欢迎,而在现实生活中,人们比较含蓄,不经常说出这样直白的赞扬话语。

三是晒幸福,寻求满足感。很多人在手机朋友圈里晒美食、秀豪车、晒幸福、秀恩爱,塑造出各种“白富美”“高富帅”“人生赢家”的朋友圈形象,让别人觉得自己过得很好,从而产生一种满足感。

四是掩盖自己的缺陷。人在面对面的人际交往中难免暴露自己的缺陷,而通过手机微信等社交软件联系,不会暴露自己的缺陷,还

可以通过各种美图软件美化自己,从而减少自己的不自信,给别人展现自己“更美”的一面。

五是利用碎片化的时间进行学习、购物和交流。很多人通过手机软件进行购物、学习、阅读、交流,久而久之养成了碎片化的阅读习惯,也习惯通过微信与朋友交流,觉得更加方便。

“人的大脑有一个犒赏系统,如果你做这件事情产生幸福快乐的感觉,你就会一直重复,很多手机成瘾人员在初期会产生愉悦感,然后他会一直重复这件使他产生愉悦的事情,久而久之就会导致手机上瘾。”周旭辉说。

青少年手机上瘾者增多 治疗讲究个性化

专家指出,目前,青少年手机上瘾者增加,很多初中生、高中生都配备了手机,一些沉迷于手机游戏、社交APP、直播软件的青少年患上手机依赖症,值得警惕。

“青少年大脑额叶发育不完全,再加上缺乏理智,行为容易冲动,容易对一些诱惑上瘾。我接收的患者里很大部分是青少年,严重的患者除了睡觉,就是在用手机打游戏,上课的时候也偷偷玩手机。他们不再爱参加集体活动,

和家长交流减少,周末的时候就睡到中午起来,然后一边刷手机一边吃饭,晚上睡觉前不刷手机睡不着,常常熬夜打手机游戏或者是看手机直播,久而久之,这些青少年与人面对面交流的欲望降低,变得沉默寡言。”周旭辉说。

史宇认为,手机上瘾行为纠正并不难。首先要直面自己手机依赖的问题,其次减少手机的使用,然后删掉过分浪费时间的手机

应用程序,最后需要家庭监督、朋友监督和提醒,明确限制每天用手机上网的时间。

周旭辉建议,对于青少年、儿童手机上瘾者,可以采取减少手机接触,进行隔断治疗、图画训练、集体游戏等治疗手段,转移青少年的注意力和兴趣点;对于成人手机上瘾者,需要进行具体分析,然后进行个体化的心理治疗,必要的时候以药物进行辅助治疗。

(据新华网)

