

游戏玩到半夜三更 初一男生因此住院

游戏成瘾被世卫组织列为精神疾病 将提交明年世界卫生大会批准



近日,游戏成瘾被世卫组织列为精神疾病的消息被广泛传播。虽然世卫组织官网的消息称,相关疾病分类版本最终需提交到明年的世界卫生大会批准,由各会员国来决定,但游戏成瘾已经像其他人们所熟悉的疾病一样,在很大程度上影响着人们的身心健康。

昨天,记者就这一话题采访了宁波市康宁医院儿少科主任张文武。他表示,支持将游戏成瘾列入到精神疾病范畴,这可以促使人们直面、重视相关问题。临床上,他碰到的游戏成瘾的青少年不少,还有人因此住院。

游戏玩到半夜三更,初一男生因此住院

昨天,家住鄞州的初一男生小军(化名)出院的日子。一个月前,他被父母送到康宁医院,原因是,沉迷游戏,天天玩到深夜两三点才罢休,第二天无法正常上学,脾气也非常暴躁,几乎无法沟通。

张文武医生表示,游戏成瘾与酒精成瘾在发病机制上非常相似。酒精成瘾的患者将喝酒当作人生重大甚至是唯一的乐趣,如果一下子不让喝酒会出现戒断反应,包括心理和生理上的多种强烈不适。

游戏成瘾的人也是一样。“人脑内有个奖赏系统。长期沉迷游戏的人奖赏系统就会出问题,他只有在玩游戏的时候才能感觉到快乐。而且玩的时间会越来越长,吃饭不重要,睡觉不重要,为了挤出几分钟上厕所的时间继续玩游戏,穿着尿不湿的极端情况也时有发生。”张主任表示。

由于游戏成瘾和其他成瘾一样会导致脑部的病理性改变,因此,张主任支持将其列入精神疾病范畴:“相关流行病学调查显示,在亚洲,有超过10%的青少年游戏成瘾,严重影响了他们的正常学习和生活。”

在住院治疗的一个月时间里,考虑到小军没有基础疾病,医生护士为他制定了一套没有药物的绿色疗法:增加白天活动的时间和强度;白天可以短时间使用手机,晚上9点后则要上交;开展心理干预,尤其是家庭治疗。

昨天,小军出院了。他并没有被要求绝对禁止玩游戏,他和父母制定了“玩游戏君子协议”。

青少年游戏成瘾,可从家庭和学校中找到病因

张文武医生表示,孩子进入青春期后,自我意识萌发,思想日渐独立,这时候家长往往不理解孩子的变化,孩子又觉得家长是无法沟通的,亲子互动质量下降,客观上可能把孩子推向游戏。

有些孩子社交能力较差,在人群中没有存在感,但他又渴望有朋友。而游戏恰好满足了他的这一心理需求,大家都不碰面,只是一起“打怪”,打得好就受拥戴,这种感觉无疑非常美好。

过于看重成绩也会导致部分孩子沉迷游戏,小军就是典型。父母对他在学业上有很高的要求,但他有时考场上难免发挥失常,父母失望的表情让他意识到,自己再努力也达不到父母的期望,转而在游戏中寻找安慰,最终一发不可收拾。

游戏成瘾低龄化则多与父母的缺位有关。时下一些父母一心想给孩子创造更好的物质条件,然而陪伴和挣钱往往难两全,当孩子在学校里受了委屈,或有心事想倾诉,父母的敷衍相当于雪上加霜,玩游戏成了许多孩子的“安全岛”。这一现象在留守儿童身上尤其多见。

值得重视的是,游戏成瘾常常伴随于其他精神心理问题,包括社交障碍、抑郁症及多动症,应该同时进行相应的干预。

爱与关注,是防治游戏成瘾的良方

调查发现,游戏成瘾的孩子大多缺爱缺关注,因此爱与关注也是防治游戏成瘾的良方。欧美国家青少年游戏成瘾的情况要好过东亚国家,这主要是文化的差异。

张文武医生认为,老外亲子陪伴质量较高:“我们从国外一些电视剧里可以看出,老外工作和生活是分得比较开的,在他们的观念里,加班应酬不如回家陪伴家人重要。而且老外不吝于表达自己的感情,父母常会对孩子说我爱你、你是我的骄傲之类的话,相反中国及亚洲家庭往往有‘述情障碍’。这些都是值得我们思考的。”

部分孩子沉迷游戏也有他的内因,有的人个性冲动,有的人个性内向又不稳定,容易被游戏吸引而不可自拔。因此,父母师长也要有意识地加以引导,必要时候也要寻求专业人士的帮助。

治疗游戏成瘾则忌一刀切,这好比大禹治水,堵不如疏,为此家长可以和孩子商量,各退一步,制定一个双方都可以接受,也不影响孩子学习和健康的游戏计划。

记者 董程红 通讯员 孙梦璐

鄞州小学毕业考 部分学生被“难哭”

本报讯(记者 徐叶) 昨日,鄞州区举行了小学毕业考,语数外考下来,有的学生直接被“难哭”,还有个别老师也想“静静”。有网友称,今年的数学试卷非常非常难,后面的解决问题有些涉及奥数、一些考名校的题目还用到了初中的勾股定理,都是没学过的。

这场毕业考到底难不难?记者询问了鄞州区一所整体水平中等的学校(仅基于2017年毕业考成绩)。孩子们称,语文很难,数学也很难,觉得非常沮丧。等孩子们出了考场,有语文老师也表示,发现孩子们答得很不理想,她自己都想“静静”“想哭”。

但是也有教师反馈,在鄞州区调查了四五所学校,学生们都说考题不难,而且觉得考试题目“很好玩”,不像是平日里的考试。

面对争议,有家长对孩子表示心疼,“揪心的一天马上就要过去了,据说今天语文考到了月季大道,数学考到了红膏呛蟹,英语还是鄞州区的味道。不管咋样,好坏都在了,记得回家给孩子一个大大的拥抱,道一声辛苦了。”也有家长提出挫折教育,“哭啥,鼓励孩子内心要强大。人生路漫漫,才小学,有点挫折才会成长。一帆风顺是孩子成长路上最大的敌人。”

那么,考卷的难易程度到底如何?记者采访了鄞州区教育局教研室方亮辉副主任。他先给了一个小学五六年级的“优秀”标准:85分及以上。他表示,此次考试的难度系数基本在0.8左右,也就是说平均分能拿到80分左右,一部分孩子拿不到优秀,很正常。

有网友将鄞州区小学毕业考的数学题公布在网上,其中有一道题确实涉及到了初中的勾股定理。鄞州区教育局教研室数学教研员邵爱珠老师说,这份数学卷紧扣课标,意在培养学生的核心素养,着力提升孩子们学习与应用的能力。希望学生经过6年的学习之后,能用数学的眼光去观察周边世界,用数学的思维去进行思考。

以卷中题为例,第28题考到了勾股定理。“虽然涉及这个知识,但考察的却是学生‘现学现测’的能力。”邵老师说,因为题目交代了勾股定理的结论,让学生以此为基础进行运用。

比如第6题讲王叔叔采蘑菇,雨天平均每天采300个,其余平均每天采400个,问上个月王叔叔大概采了多少个。邵老师指出,这道题是想考察课标中要求的,孩子对数字的预估能力。

英语教研员阮玮老师认为,一张好的试卷,不仅要关注学生是否掌握基础知识,是否掌握对该学科知识的综合理解、应用能力,还要发挥对教学的导向作用。通过考试,让一线教师有所体会,并在课改大背景下做出适当的调整。

时尚大片拍摄全城招募 ——寻找欧琳小小代言人

量身定制的场景、专业的摄影师和化妆师,还缺一个自信阳光的你!欧琳全城招募小小代言人活动正式开启,本次招募面向宁波市内的3-12周岁的萌娃,无论你是害羞腼腆还是开朗大方,本次拍摄活动都将记录下你最美的瞬间。只要报名,你就可以化身帅气小厨神在小小厨房中体验一番。而我们的专业团队时刻准备着,期待你的到来,只为留下最自信的你。

本次活动的主办方欧琳集团自1994年筹建以来,一直致力于为用户提供时尚、健康的生活方式。本次征集活动也将秉持时尚、健康的原则,弘扬厨房文化,邀请萌娃走进欧琳厨房,感受厨房的魅力,并通过此次活动评选出欧琳小小代言人。此外,萌娃可通过本

次活动提高动手能力,提升对美食对厨房的热爱度。由于报名人数众多,我们将在报名的萌娃中通过系统随机筛选出300位参与拍摄,并从中选出50位候选人,再通过宁波晚报官微进行投票,选出欧琳“代言人”。

活动报名时间2018年6月20日至2018年6月27日,活动地址宁波市福庆南路1996号欧琳国际工业园,报名方式:微信报名,扫描二维码,关注OULIN欧琳厨房官方微信,后台回复“小小代言人”,进入弹出页面进行报名。

杨溢鑫/文

