

孩子网络成瘾怎么办？ 没收手机管用吗？

儿童青少年心理专家张文武
做客甬上名医大讲堂



暑假里，很多家长都为孩子沉迷网络苦恼。8月1日上午，宁波市康宁医院儿童青少年心理科主任、主任医师张文武做客“甬上名医大讲堂”，科普如何让孩子们健康过暑假，拒绝网络成瘾。

1 五年级男孩天天打游戏到凌晨 初中女孩沉迷网络陪聊

为什么孩子一到暑假就容易网瘾发作，闹得家里鸡飞狗跳？

“暑假以来，门诊和住院的小患者中，网络成瘾的孩子有不少。”张文武说，分析孩子网络成瘾背后的原因，往往不是一朝一夕形成的，而是慢慢加重的过程。

一名五年级的小男孩在这次入院前，每天打游戏到凌晨5点。原来，孩子在此前和同学交往出现了一定问题，告诉父母后，父母也没太当回事。孩子就慢慢地迷上了网络游戏。到了暑假，情况越发严重，没日没夜地打游戏。

另一个初中女孩的网瘾则表现得不太一样——沉迷于在网上付钱找“陪聊”。她从小学起，现实生活中朋友很少，因此交友的欲望特别强烈。

为什么到了暑假，孩子的网瘾问题会加重呢？

张文武说，首先，和上学期间比，暑假孩子接触网络的机会更多了，更容易沉迷；其次，暑假期间，由于天气等因素，孩子们现实中的交往明显变少，转而投向网络；另外，和网络本身的特点相关，网络的一个特点是“即时反馈”，这是孩子很难拒绝的诱惑。

2 直接没收手机管用吗？ 游戏玩到吐就能自然戒断了？

很多网友关心，孩子沉迷网络，能不能“釜底抽薪”，直接断网或者没收手机？

张文武说，这是家长们经常采用的做法。能不能见效，也要看孩子的具体情况。如果孩子年龄还小，适当采用“强硬高压方法”是可取的。需要注意的是，家长的态度要明确而坚定，不能玩就是不能玩，但是做法上要带有情感和温度，让孩子可以接受。但是面对青春期的孩子，这样的做法几乎没效果，甚至会把孩子越推越远。建议父母最好能和孩子协商如何使用网络，比如，协商一天打多长时间的合适。

也有些家长好奇，能不能采取直接粗暴的方法——让孩子游戏玩个够，等孩子“玩到恶心”就自然不会玩了？

张文武表示，有些心理疾病确实可以使用类似的“冲击疗法”。但是，从临床情况看，这个方法对戒断网络成瘾并没有什么效果。

张文武提醒，让孩子游戏玩个够的做法相当于一下子撤去了孩子玩游戏的规则。孩子内心其实很慌张，会导致安全感的丧失。

3 每天玩多久算网瘾？ 看对现实生活的影响程度

怎么才算网络成瘾？

家长可能觉得孩子每天要玩一两个小时手机就是网络成瘾了，而孩子觉得玩五六个小时都根本不成问题。

张文武说，目前，关于网络成瘾的界定并不以具体时间为标准，主要是看网络的使用对现实生活的影响，看是否形成了依赖。

张文武表示，父母如果能及时意识到孩子的情绪问题，帮助孩子一起面对、解决现实中的困难，就能很好地预防孩子沉迷网络。

“孩子网络成瘾不是坏，而是孩子遇到困难了，真的没有办法离开网络。我们家长能不能心平气和地面对孩子网络成瘾，这是帮助孩子戒断孩子网瘾的一个关键。”张文武表示。

孩子网络成瘾发展到什么程度，需要寻求专业人士的帮助呢？

张文武介绍，如果网络的使用已经严重影响孩子的现实生活，而父母和孩子又很难沟通、协商，相当于孩子把自己“隔离”起来，沉迷于网络了，这时候父母最好能带着孩子一起寻求专业人士的帮助。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐 文/摄

高考失利的“学霸”元气满满地重新出发

饱受失眠折磨的李大爷在物理治疗后，能睡近7个小时，恢复了往日的神采；曾经每天愁眉苦脸的小伙又找回了生活的动力，整个人生龙活虎了……近日，记者在宁波市康宁医院物理诊疗中心采访时了解到，很多患者在接受物理诊疗后找回了满满元气。

高考失利的学霸又“鲜活”了

6月底，家长带着高三毕业生小俊(化名)心急如焚地来到中心。

小俊从小到大都是“学霸”，遗憾的是，在6月份的高考中发挥失常。

这次沉重的打击让小俊像是变了个人。他和父母说，多年的努力都白费了，万念俱灰。父母心痛地发现，小俊每天愁眉苦脸。晚上睡不着，白天没精神。做什么事情都提不起精神，连最爱的足球也不愿意去踢了。

宁波市康宁医院教科科科长、物

理诊疗中心主任周东升根据小俊的情况制定了治疗方案。通过经颅磁治疗来缓解抑郁情绪，改善睡眠。

一周后，小俊又“鲜活”过来了——心情明显好了，睡眠也改善了，开始自主学习。

他主动和父母恳谈：高考失利虽然很遗憾，但这只是人生路上的一个挫折。比起自怨自艾，还不如重新出发。接下来，可以通过读研读博来追逐梦想。如果自暴自弃，身体垮了，什么都没了。

理诊疗中心。诊疗师为他量身定制了物理治疗方案：右侧前额叶经颅磁刺激缓解失眠带来的焦虑，改善失眠症状；左侧前额叶经颅磁刺激治疗抑郁情绪。

20天里，李大爷每天来中心接受一次40分钟左右的治疗，睡眠科医生也给予他专业指导。现在，李大爷每天能睡近7个小时，中途基本不醒，睡眠质量有了明显提高。他满意地说：“不困了，精神好了，心情也好了。”

既精准诊断，又能精准治疗

“物理治疗是药物、心理、康复等治疗的有益补充，物理诊疗中心致力于以数据驱动更新诊疗方案，提供可靠的物理诊疗常模和标准，为患者提供一流的诊疗新体验。”周东升介绍，中心应用先进的电、磁、声、光等技术，通过高科技物理手段实现疾病的精准诊断，明确内在发病机制，还可以实现精准治疗，减少药物使用，促进疾病康复。

以多动症、抑郁症等疾病为例，以往只能通过病人的表现和症状加以判断。现在，可以通过中心的物理诊断仪器来找到患者的生物学诊断依据，从而制定更精准的治疗方案。在治疗中，中心通过使用物理手段对中枢神经系统、周围神经系统和自主神经系统邻近或远隔部位的神经元或神经网络信号的传导发挥兴奋、抑制或调解的作用，从而改善患者的疾病症状，提高患者神经功能。由于安全，对青少年和孕妇

等特殊群体尤其友善。

据介绍，中心的软件和硬件条件都相当“硬核”。

软件方面，由医师、护士、康复师、心理治疗师、专业研究人员等共同组成的多学科团队致力于为患者提供准确评估、精准治疗、持续提升服务。团队针对不同的精神疾病开发出不同的诊疗新模型。

硬件方面，中心配置了总价值高达2000万元的高端物理诊疗设备，可以开展高精度靶区域定位，实现检查过程可视化、治疗位置精准化。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐



康小宁

科普专栏

成长过程中的
那些小问号