

玩游戏一定会成瘾吗? -医院汇-丁香园

随着生活节奏加快，竞争压力加剧，我们可能寻求一些娱乐活动来释放自己的压力，有一部分人会选择「玩游戏」来释放压力。

有些人在游戏中迷失自我，严重影响自己的生活，下面就让我们来听听一位朋友亲身经历的故事。

上大学前的小明是大家口中「别人家的孩子」，乖巧懂事，性格活泼，学习成绩好。大家一致认为这孩子将来一定大有作为。

但好景不长，大学期间小明在同学的介绍下玩起了当下很火的一款游戏，自此一发不可收拾，每天会花费大量的时间在游戏上。

渐渐地开始逃课，沉溺于网吧几天几夜，昼夜颠倒，饮食不规律，不与人交流，脾气变得越来越暴躁.....

小明自己也感到很痛苦，但是却无法改变这个行为。

父母与导师尝试了各种方法，想帮助他戒除游戏，能够规律作息，但效果均不佳。

在父母的劝说下，小明来到[深圳市康宁医院](#)成瘾医学科就诊，诊断为「游戏成瘾」。

2010年，美国精神病学协会把这种「游戏成瘾」的疾病列入了诊断和治疗指南中，世界卫生组织也把它归类为「成瘾行为所致疾病」的类别中。

01 警惕游戏成瘾的表现

如何辨别游戏行为是正常的兴趣爱好，还是达到了游戏障碍的标准呢？

根据世界卫生组织发布的《国际疾病分类》，判断「游戏成瘾」有三个主要标准：

01 玩游戏行为是失控的行为，对游戏行为的开始、结束、持续时间都没有办法控制；

02 已经知道玩游戏的行为，会对学业、人际关系、家庭关系、健康造成损害，但是还是没有办法停止玩游戏；

03 游戏成为生活中的优先行为，所有其它的兴趣爱好，包括日常活动都要让位于游戏。

如果游戏使用者完全符合以上三步的情况，且明显持续了至少12个月的时间，通常就达到了「游戏成瘾」的诊断标准。

所以说在医学上，游戏成瘾有「严格」标准，并不是爱玩游戏就是成瘾。

02 游戏成瘾的影响

有很多研究表明，沉迷于网络游戏可能会对我们的的大脑和神经系统造成负面影响。

大量研究发现，沉迷于网络游戏与其他成瘾疾病相似，也会引起以下变化：

涉及奖励机制的多巴胺水平下降，控制冲动和认知功能受损。

决策能力下降。

大脑中认知和执行功能、动机和奖励的连接性下降。

和沉迷相关的大脑区域的灰质体积和白质密度减少，这些区域控制了我们的注意力、冲动控制、情绪调节和运动能力。

03 治疗方法有哪些？

认知行为疗法：通过心理治疗帮助患者改变错误的游戏观念和认知方式，增强自我控制能力和适应能力，逐步戒断游戏。

药物治疗：通过药物调节神经系统功能，缓解游戏成瘾症状。

家庭支持：亲人应该提供心理支持和帮助，与患者沟通，关注其日常生活和学习情况。

04 接受治疗，重拾信心

经过治疗后，在父母的陪伴下，小明放下手机，将更多的时间走进山川、亲近自然；也将有更多的时间参与体育锻炼，各种丰富多彩的文化活动中。

生活慢慢恢复到原本的模样，小明重新拾起对未来的信心和希望。

参考文献：

[1] Vuong Q H, Ho M T, Nguyen M H, Pham T H, La V P. On the environment-destructive probabilistic trends: a perceptual and behavioral study on video game players[J]. *Technology in Society*, 2021, 64:101530.

[2] Fauth-Bühler M, Mann K. Neurobiological correlates of internet gaming disorder: Similarities to pathological gambling[J]. *Addictive Behaviors*, 2017:349-356.

[3] Gorowska M, Tokarska K, Zhou X Y, Gola M K, Li Y. Novel approaches for treating Internet Gaming Disorder: A review of technology-based interventions[J]. *Comprehensive Psychiatry*, 2022, 115:152312.

[4] Weinstein A, Lejoyeux M. Neurobiological mechanisms underlying internet gaming disorder[J]. *Dialogues Clin Neurosci(Dialogues in clinical neuroscience)*, 2020, 22(2):113-126.

[5] Weinstein A, Livny A, Weizman A. New developments in brain research of internet and gaming disorder[J]. *Neurosci Biobehav Rev*, 2017, 75:314-330.