

心理健康

这些年,在我这里进行心理咨询的很多孩子,因抑郁导致自残和自杀未成的案例中,几乎有一个共性,就是他们都没有手机,或者没有属于自己独立拥有的手机,而“低人一等”,导致心理失衡。其实,家长可以让孩子拥有一部自己独立的手机,正好可以通过手机网络(游戏)发现孩子是否存在心理问题。孩子什么情况是在正常玩手机,什么情况是网瘾?什么情况是潜意识在以网瘾的形式提示其已患上心理疾病而求救?为了让家长有所辨别,我在这里从心理学角度上谈点与孩子手机上网成瘾的相关事情。

■贾斯炜



孩子玩手机也许是潜意识发出求救信号

认识 网瘾

按照国际上对网瘾的共识,孩子每天上网时间没有超过四个小时,就不能认为是网瘾。

按照我国卫生部门的观点,网络成瘾指在无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的失控行为,表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。一般情况下,相关行为需至少持续12个月才能确诊。

辩证地看,如果是孩子天天玩

手机,且时间一般不足四个小时,但已经影响了正常的学习和生活的,我觉得还是应该认定为孩子已经成瘾;当然即使孩子每天上网达到了四个小时,只要没有影响学习和生活,也照样不能认定孩子有网瘾,只能认定为贪玩而已。

即使孩子每天玩手机超过了四个小时,连续也不低于十二个月了,且明显影响了正常的学习和生活,也不能简单地认为孩子是染上了网

瘾的结果。还要考虑孩子网瘾背后有没有其他原因?

孩子现象上的网瘾,背后的真正原因也可能是焦虑、躁狂、抑郁或同时具备其二、其三导致的潜意识在以网瘾的形式向家人求救。

我在这里将这些情形分别称谓焦虑性网瘾、躁狂性网瘾、抑郁性网瘾、组合性网瘾。

对此问题,我将分别介绍,供家长们观察孩子时参考。

焦虑性 网瘾

焦虑的人容易着急、紧张、恐慌、不安,为了让自己平静,潜意识里会寻找一些事情转移注意力,上网,特别是在手机上玩网络游戏方便,于是手机游戏就成了首选。

孩子在玩手机过程中,出现注意力不集中、恐慌,往往无法完成时间稍微长一点的整局游戏,甚至出现头痛、浑身不自在、手心出汗、不停地上厕所、高频率揉眼睛、身体发抖、皮肤苍白、小动作增多、肌肉震

颤、姿势僵硬,自诉头挤压性疼痛、肩腰背疼痛,难以入睡和次日起床后头脑昏沉等症状,就要考虑孩子可能是焦虑了。

具有这些症状的网瘾,也就是我在这里说的焦虑性网瘾了。

躁狂性 网瘾

躁狂的人在心境高涨时与现实处境不符,往往表现为高兴到几乎不可控制的兴奋,同时伴有精力增加、活动过多、睡眠减少等症状。

上网,特别是网络游戏情节容易使人受到冲击,随意的“自我效能感”就成了躁狂患者表现自我的难得机会。

所以,孩子在玩手机时注意力不能持久,有时又随着游戏情节而情绪高涨或低落。高涨时自尊自大,甚至兴奋程度达到引起攻击或暴力,低落时又垂头丧气,自怨自艾。

因此,贪玩手机的孩子出现行为轻率鲁莽,不计后果,并与此前性格不符,兴奋时联想丰富,口若悬

河,甚至是言语急迫达到让人无法理解的地步。

生活中忽视常人认为可导致危险地进食、饮水和个人卫生状态,夸大自我能力、出现幻觉等症状时,就要考虑孩子是否躁狂了。

具有这些症状的网瘾,也就是我在这里说的躁狂性网瘾了。

抑郁性 网瘾

抑郁的人“内心能量”无法向外流动,所以自我攻击导致了情绪低落、悲观、自责、思维迟缓、缺乏主动性,饮食、睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身多处不适,严重者容易出现自残、自杀的念头和行为。

而由于网络游戏的及时奖赏性、冲击性容易推动人体内部能量的流动,促使其恢复生机,所以抑郁的人为了让内心能量流动起来,便

喜欢选择方便玩游戏的手机了。

抑郁是人类,特别是青少年,甚至是儿童自残、自杀的第一大原因。

所以,一旦发现网瘾的孩子虽然是在玩手机游戏,但却闷闷不乐、无愉快感、常常责怪自己,言语减少、语速减慢、声音低沉,行为缓慢、不修边幅、记忆力(注意力)下降、反应时间延长、警觉性增高、学习困难,眼手协调及思维

灵活性减退,入睡困难、睡眠不深、睡眠过多,体重减轻与食欲减退不成比例,食欲增强、体重增加,特别是没有情感、没有激情地躺着或者类似躺着,长时间没有表情地玩手机等症状出现时,就要引起家长们的高度重视了,这可能是孩子潜意识在提示家长,他早就已经抑郁了。

具有这些症状的网瘾,也就是我在这里所说的抑郁性网瘾了。

组合性 网瘾

现实中,焦虑、躁狂、抑郁可能同时具有两种或者三种共存,

也有两种或者三种交替出现的情形,所以我在就有了组合性

网瘾的说法。

心理师提示

我们不能因为害怕孩子染上网瘾,就干脆不让孩子拥有手机了。恰恰相反的是,只要是孩子确实有这方面的需求,就最好让孩子拥有一部属于自己专用的手机,实质上这部手机既是孩子自己独有的一所学校,也是孩子推动“内心能量”流动的动力和通道。

其实,家长只需在手机交付给孩子所有之前,与孩子共同制定“使用规则”,孩子在使用过程中按照“使用规则”进行,应及时予以肯定。

就算真的发现孩子有网瘾,也千万不能简单地认为就是因为孩子玩手机染上的,粗暴地对孩子予以限制,甚至剥夺孩子对手机的“所有权”。正确的做法是,发现孩子在玩手机过程中有网瘾或者有上瘾倾向时,让孩子自己陈述或者阅读当初共同制定的手机“使用规则”,同时针对孩子违约行为给予适当惩罚。只要方法得当,孩子一般会正常使用手机。

但是,孩子在使用手机过程中,一旦真的上瘾,或者出现这里所说的任何一种症状时,都应该引起家长的高度重视,立即求助心理咨询师或者看医生,力争做到对孩子的心理问题早发现、早治疗、早排除。

说到这里,有家长可能还要反问我:“照你这么说,孩子玩手机还可以发现他存在的问题,难不成孩子玩手机还真成了好事?”

我的回答是肯定的。但也要防止孩子玩手机染上网瘾,一旦染上网瘾也要及时进行矫正。

总而言之,手机本无罪,对孩子来说其实还真是个好东西,关键是家长要学会留心孩子内心深处的诉求,知道是孩子的潜意识在用手机游戏方式来对外表达而已。

作者简介:贾斯炜,心理咨询师(师从曲鸱奇)、法学教授(师从冀甲午)、作家(师从於川)。楚耶心理健康管理工作室负责人、楚耶法律事务有限公司董事长。

研究心理学30余年,擅长从心理、法理、伦理、中医的专业理论出发,分析心理问题导致的孩子厌学(行为问题)、夫妻感情、家庭矛盾、人生困惑、职场焦虑、法律问题,从而解开心中结,挽救了无数在阴影中挣扎的个体和家庭,特别是迷途少年和濒危的婚姻。