



“福建一老人沉迷玩手机,因手机声音过大未能及时注意到孙子的呼唤,小男孩多次呼喊无果后独自前往河边洗玩具,不幸溺水身亡。几天前这段视频曝光后,迅速成为全网热议的话题。当前,“银发族”网瘾现象日益突出,有人发现父母每天在手机上花费大量时间,跟家里人无话可说。曾经沉迷游戏的“网瘾少年”有多让父母头痛,如今“父母沉迷手机怎么办”就让多少儿女忧愁。

■记者 唐晓玮



图据《法治日报》

不遛弯不交友 一天到晚刷视频

家有网瘾老人怎么办

1

几乎不出门 一天到晚躺着刷手机

“这两年,我爸已经养成了很不健康的生活习惯,电脑上打牌、手机上刷视频、看网络小说,几乎从来都不出门。”家住北京路的周先生觉得,父亲之前每天早上还出去散散步,晚上吃完饭去遛弯,如今是一天到晚躺在沙发和床上看手机。有一次,一个姿势坐得太久,起身时摔倒,诱发了腰椎间盘突出老毛病,休养了半个月才勉强恢复。

周先生和妻子平时会时不时劝说父亲少玩手机多出去走走,但是父亲充耳不闻。“老了老了,反而变得像个小孩一样。我就纳闷了,我小的时候他对我要求严格,怎么现在他却一点儿都不自律呢?”周先生还劝父亲去上老年大学,培养一些高雅的爱好,让退休生活充实一些。父亲总是推脱,说没兴趣,依然选择躺着玩手机,这让周先生十分无奈。

2

频繁买买买 大多用不上吃不完

69岁的姜女士住在红卫一小区,她是一名空巢老人,儿子和女儿都在外地工作。为了方便联系,几年前,女儿给她买了部智能手机。学会操作后,用手机刷短视频、看直播就成了姜女士消遣时间的主要方式,甚至吃饭时都要看。

成箱的廉价卫生纸、垃圾袋……回家过节的女儿晓丹(化名)发现,房间里堆满了母亲姜女士从网上抢购的物品。“有时凌晨两点了,我妈还在给我发团购信息,家族群里全是她发的砍价链接。”让晓丹困惑的是,母亲一辈子节俭,怎么开始上网后就变了个人,屯了一堆用不上、吃不完的东西。

而最让她担心的是,母亲长时间窝在家里看手机,不仅视力严重下降,还落下了颈椎病。

3

注意劝说方式 多给予父母亲情陪伴

8月29日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在2024中国国际大数据产业博览会“智能经济创新发展”交流活动中发布第54次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2024年6月,我国网民规模近11亿人,较2023年12月增长742万人,其中60岁及以上群体占新增网民的20.8%,60岁及以上网民网络支付的使用率已达75.4%。小小一部手机,为何会让老人如此痴迷呢?

国家高级心理咨询师万家富指出,我们今天口中所谓“网瘾老人”,多是上世纪50年代或60年代生人。他们的青少年时代在物质贫乏、娱乐手段匮乏的岁月中度过。人到中年又为生活奔波,退休后的他们,才有了自己可以支配的时间和空间。

青少年沉迷网络,往往是由于无法成功地社会化、成人化;而老年人沉迷网络,则是因为没有能够成功地老化。老年人退休后,从原有的社会角色退居二线,从供养者、决策者变成了从属者、听令者,很多人无法适应这样的角色转变,因此自尊的需求会大幅增加,如果自尊需求得不到满足,就会引发更多的冲突。

如果这时候子女用指责、纠正,“我还不是为你好”“你应该做点有意义的事情”这样的态度去和父母辩论,往往会遭到对方强烈地抵制。

所以,子女在劝说的时候要注意方式,要充分肯定你们的亲密关系、尊重父母作为家长的地位,更重要的,是要多给父母亲情上的陪伴。

4

多与老人聊天 鼓励建立社交圈子

“对老年人来说,过了60岁以后大脑机能会退化,而聊天是一种复杂而多样的认知活动,可以激发大脑中多个区域的活动,特别是与记忆有关的区域。通过不断地交流,老年人能够获取新知识、见解和信息,从而锻炼记忆力、思考力,提高信息的处理速度。”十堰市人民医院老年医学科副主任医师蔡莉莉指出,老人沉迷手机的背后是精神世界空虚,家人陪伴变少,孤独和缺乏社交支持会引发老年人的抑郁和焦虑。

因此,子女要多陪老人聊天,找到老人感兴趣的话题,给予足够的尊重和倾听。通过与他人交流,老年人能够分享自己的感受,减轻负面情绪,获得理解和支持,从而有助于心理健康。一些老

人可能有听力或视力问题,可以通过清晰的语言表达、柔和的肢体互动,这都有助于更好地交流。

除了与家人维护良好互动外,老年人找到自己的兴趣爱好,拥有自己的社交圈子,也是非常重要的。

在日常生活中,要积极参加一些活动,比如下棋、跳舞、看报、旅游,找到棋友、驴友、舞伴,建立自己的社交圈,可以消除孤独感。平时喜欢养鸟的人,可以去市场买一只喜欢的鸟养一养,可以跟同样有此爱好的人沟通交流;如果喜欢下棋,也可以叫上三两好友一起对弈,既有利于填充自己的生活空白,也能帮助延缓心理衰老,降低对手机的依赖心理。

5

发挥社区作用 让老人回归现实世界

多名业内人士受访时表示,数字时代,老年人的社交需要线上线下双重互动空间,尤其是要发挥社区的作用,应加强法律政策的支持力度,推动社区室外设施建设回应老年人社交需求,组织活动为老年人营造良好的社交环境,推动老年友好型社区建设,保障广大老年人合法权益。

万家富认为,从某种意义上来说,手机就像

是一个能够提供“虚拟陪伴”的“电子保姆”,老人沉迷网络和手机背后可能是内心的孤单和对垂垂老去的焦虑。无论是沉迷直播还是沉迷各种短视频、游戏,都是在虚拟世界找到了情感寄托,如果有家人的陪伴,社区再组织一些活动,将老年人重新拉回线下社交,体味到与人交往的乐趣,或许这才是治愈老年人“网瘾”的药。