



# 每天玩网游，有的还患上“手机病”

专家提醒：游戏成瘾是疾病，需介入治疗

每到开学季，不乏因“迷恋网络游戏而不愿上学”前往医院就诊的初高中生，今年也是这样。在济南远大脑康医院戒瘾科门诊，就有前来咨询问诊求医的患者。

## 游戏成瘾患上“手机病”

已经开学了，眼看着大多数同学们都在为新学期作准备，却有的孩子说不想去上学了。原来在暑假里，缺少了老师的管教和按部就班的课堂教育，本来就自控能力非常差的孩子，整天就是玩手机游戏。

这些孩子的父母也是操碎

了心，为了让孩子们好好学习、提高成绩，家长们请过家教、报过辅导班，可孩子似乎对所有的事情都没有兴趣，唯独对手机游戏或网络游戏情有独钟，不管家长怎么打、怎么骂、怎么讲道理，就是没有用。“越是不让他上网，孩子沉溺得越深，这是对游戏上瘾了！”有的家长既生气又无可奈何。

有的家长说，孩子从小就很聪明，学习成绩也不差，没想到这个暑假一过，就变成这个样子，感到很难过。

可为什么让孩子接触到手机呢？有的家长说，孩子是从刚上初中那会儿接触到的手机游戏，那时候，他经常借口说要手机来搜题目和答案，其实是想过一过游戏的瘾。好在那个时候，老师还很关注这个事情，我们对此

也比较重视，学习成绩还能勉强跟得上。而这个暑假里，因为父母上班无暇顾及，孩子陷入到手机游戏不能自拔。更为严重的是，性格也随之大变，原先还算开朗的孩子，也不愿意与家人交流了，整天不愿意出门，也不和外界交流，一日三餐也不正常，经常因玩游戏受到阻挠而暴跳如雷，出言不逊。

### 专家提醒： 游戏成瘾是疾病，得治

济南远大脑康医院戒瘾科郭树杰对此解释道，很多家长认为，游戏成瘾是孩子没有意志力、不争气导致的，甚至患者自身也会感到无法控制和自卑。郭树杰表示，游戏成瘾是一种伴随

情绪、心理问题的疾病，而非不良行为。

郭树杰说，既然是一种疾病，就需要正规的治疗。一旦因此出现相应的情绪，应该通过药物、心理治疗等治疗手段加以干预。如果患者本人认为是仅仅依靠意志力就可以解决的问题，那么戒瘾失败的可能性极大，还会因此带给其更多心理上的打击，患者会进一步感到强烈的挫败感、无力感，进而情绪低落，加重病情。

### 戒治网瘾要身心同步 科学规范

郭树杰指出，游戏成瘾是指由神经内分泌紊乱引起的，以精神症状、躯体症状、心理障碍及人格改变等为主要临床表现，导致社会功能受损的一组症候群。

如果网游已占据了你的身心，且不断需要增加上网时间和强度，或因某种原因突然不能上网时感觉到烦躁不安，无所事事，以及每天需上网超过4个小时左右等，都可以界定为网络成瘾者。

郭主任强调，单纯的心理治疗不可能完全纠正网络成瘾。有的网络成瘾者出现神经内分泌功能紊乱，出现一些躯体症状、精神症状、心理障碍，甚至有一些孩子有人格的扭曲表现。这些用说服教育是解决不了的，需要使用药物治疗。药物治疗是中西医相结合，主要来调节情绪和改善症状。同时在治疗方法上，还要采用医学、体育运动及拓展训练、教育等综合手段。

**济南远大青少年游戏障碍关爱热线：400-1898-120**

济中医广审字[2020]第0507—051号



受疫情影响，省城街头采血量大幅降低，临床血液供应紧张，无法满足临床用血需求。济南市中区魏家庄街道党工委联合山东省血液中心及辖区驻地单位济南魏家庄万达广场，于8月27日上午，在魏家庄万达广场天幕前开展“魏爱‘疫’心”无偿献血主题党日活动。活动中，山东省血液中心向济南市中区魏家庄街道党工委和济南魏家庄万达广场两家单位颁发“抗疫无偿献血感谢状”。

(通讯员 韩京华)



## 5000余人参与 “乐享银龄·做健康老人”知识竞赛

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙 实习生 郑晓薇

山东省“乐享银龄·做健康老人”知识竞赛启动一周以来，已有超5000余人参与在线答题，不少人不止答一遍。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者收到不少答题人的反馈：“一些题目有趣又实用”“能让我们很好的了解相关政策”……

8月24日山东老年健康宣传周启动当天，山东省卫生健康委员会联合齐鲁晚报·齐鲁壹点开展的“乐享银龄·做健康老人”知识竞赛、“乐享银龄·百岁老人谈养生”等系列活动，也同步开启。

“做健康老人”知识竞赛活动启动一周以来，已有超五千人参与在线答题，由于不少人会不止一遍答题，总参与答题人次已接近七千。答题活动将一直持续到9月15日，参与即有机会赢奖。

竞赛试题以《健康山东老年健康行动(2020-2022)》《中国公民健康素养66条》《老年健康核心信息20条》《老年失能预防核心信息》《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》《老

年人膳食指南》《预防老年人跌倒安全指南》、常态化疫情防控等知识为主，旨在普及应对人口老龄化、常态化疫情防控、国家基本公共卫生无误项目、医养结合、安宁疗护等相关政策。在让老年人了解政策，提升健康素养的同时，进而推动全社会共同关心老人、关注老人健康的浓厚氛围。

与此同时，“乐享银龄·百岁老人谈养生”活动也已同步启动，将会一直持续到今年的敬老月。假如您身边有百岁老人，也欢迎通过齐鲁壹点情报站，将老人家的故事推荐给我们，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者将选取部分进行报道。

同时，为配合山东老年健康宣传周活动，齐鲁晚报·齐鲁壹点还开设“壹点问医·乐享银龄”专场直播，邀请省内知名专家，围绕老年人身体和心理等方面，开展一些慢性病和常见病的科普宣教。



扫码参与答题

### “为福添彩·福彩杯”社会福利项目摄影大赛启动

## 福利中心的孝老瞬间，请您来记录



活动启动后，大家纷纷投稿。其中还包含了这样一组照片，画面中的人物正是“福彩杯”第二届齐鲁最美孝心人物获得者济南市社会福利院院长

刘金柱。

照片中的他正在与工作人员一起，跟福利中心的老人一起包饺子。通过照片，我们深深感到温暖和力量。

**活动内容：**“孝老”福彩公益项目摄影，如社会福利中心、农村幸福院、社区日间照料中心等由福彩公益金投入的项目，或是全景，或是体现孝老爱老的项目细节等；福彩公益金项目中的老人，展现老人们的生活，聚焦项目下的老年人群；福彩公益金项目的工作人员，比如养老护理员、老年服务员、院长等，以他们的工作掠影；其他有关项目的摄影主题。

**参赛要求：**参赛作品须与福彩公益金项目有关，内容要健康向上，真实客观；JPG格式，风格不限，彩色、黑白均可，单幅作品

大小不低于2M。不得利用电脑技术对原始影像画面内容进行增加或删减，可对影调和色彩等进行适当调整，以不违背拍摄对象客观真实属性为准。

**投稿方式：**将您的摄影作品打包发送至邮箱535863798@qq.com，并备注好您的姓名和手机号。快把您身边的公益孝老瞬间拍下来吧。

**一、孝心人物推荐方式：**拨打齐鲁晚报热线电话：0531-85196078或13153005988；

**二、下载登录齐鲁壹点，在“情报站”发布孝心人物信息。**