

世卫组织发话了，玩网游成瘾是种病！

18日，世界卫生组织(WHO)宣布，把沉迷于网络游戏或电视游戏妨碍日常生活的“游戏障碍”列为新的疾病，这是世卫组织首次将玩游戏上瘾列为精神疾病，引发广泛关注。“游戏上瘾”如何自我检测？持续多久能确诊？戒除游戏成瘾难不难？

玩网游成瘾是种病
和毒品、赌博一样，容易让人上瘾

世界卫生组织(who)18日在备受期待的《国际疾病分类(ICD-11)》(International Classification of Diseases, ICD-11)中表示，电子游戏与可卡因或赌博一样会让人上瘾。

世卫组织精神卫生和药物滥用司司长萨克斯纳表示：“在咨询了世界各地的专家，并以详尽的方式审查了证据后，我们决定增加这种情况。”

在ICD的第11版中，线上和线下的“游戏障碍”被归类为“药物使用或成瘾行为导致的障碍”，这是近30年来的首次重大修订。

最新版《国际疾病分类》将交由2019年5月举行的世界卫生大会讨论，有望2022年1月1日生效。

根据新版描述，“游戏障碍”是指持续或反复的游戏行为模式。它的三大主要症状包括控制游戏行为的能力受损，患者愈来愈不能控制玩游戏的次数、频率、强度、持续时间或结束时间；游戏的优先程度日渐增加，甚至取代其他日常生活的事情；即使在负面后果发生时，患者仍会持续玩游戏或增加玩游戏的时间。

持续一年才能确诊
偶尔沉迷不足以构成精神疾病

许多人手机不离手，尤其喜欢玩网上电子游戏，但并不是所有沉迷游戏的人都会被定义为“游戏障碍”。

专家认为，偶尔的长时间玩游戏不足以构成精神疾病，许多人均会在假期或空闲时放纵一下，但若行为持续太久，则明显是不受控的行为。

WHO认为，这类行为须持续至



少一年，才能被界定为精神疾病。但若病征非常严重或已出现所有症状，确诊所需的持续时间将可缩短。

萨克斯纳也表示，全世界约有25亿人(其中三分之一)在玩一些免费的屏幕游戏，特别是在手机上，但这种障碍只会影响“少数人”。“我们并不是说所有的游戏都是病态的。”

戒网游瘾比戒毒还难？
看看各国有啥治疗高招

根据追踪游戏和互动媒体行业的Superdata的数据，2017年，游戏行业在全球的票房收入达到1080亿美元，是电影票房收入的两倍多。其中近40%的销售额来自东亚，尤其是中国和韩国。其他重要市场包括美国、英国、法国、德国和巴西。

世卫组织指出，“游戏障碍”行为模式的严重程度，足以构成对

个人、家庭、社会、教育和职业等各方面重大损害。

有些国家已经将游戏成瘾确定为重大公共健康问题。在韩国和美国，治疗电子游戏成瘾的诊所如雨后春笋般涌现，社区和网络支持团体也纷纷加入进来。

韩国政府颁布了一项法律，禁止16岁以下的青少年在午夜和早晨6点之间从网络游戏中获取信息。在日本，如果玩家每个月玩游戏超过一定时间，玩家将收到警报。

不过，医疗专家表示，网游嗜瘾不同于嗜毒、嗜酒和嗜赌症，戒除更困难，方法也不相同。

专家也表示，科技高速发展，电子产品价格越来越低，越来越普及也加剧了游戏嗜瘾的问题。虽然世卫的宣布让患者更容易寻求医疗协助，人们正视游戏嗜瘾问题才是解决问题的关键。

“游戏上瘾” 自我检测

对家人不闻不问？忘了吃饭睡觉？无法停下来？
世卫组织的坡西亚克(Vladimir Poznyak)表示，“所谓游戏上瘾，便是对朋友和家人不闻不问，连自己睡觉的一贯节奏也打乱了，饮食时间，体育锻炼都顾不上。”

事实上，玩游戏的人也并非觉得因为有意思而受到吸引，而是进入游戏这个陷阱后不能自拔。容易进入这个陷阱的大部分是年轻人。

还有专家表示，一般人可以通过4条问题，知道自己是否受“游戏障碍”影响，包括“你是否曾觉得应减少玩电子游戏”、“是否曾因被人批评打游戏而感到烦躁不安”、“是否曾对打游戏感到罪恶感和心情变差”，以及“游戏是否是你起床后第一件事”。

专家还指出，若自认为无不良玩游戏行为，可尝试减少打游戏，以测试游戏对其生活的控制程度。