

“屏幕依赖”，你中招了吗？



阅读提示

春节长假刚过几天，大家还沉浸在节日的欢乐中。不过，一些人的过节表现是这样的：看着春晚抢手机红包；家庭聚餐时狂发微信；出外游玩忙着自拍发朋友圈……手机、电脑等“电子屏幕”似乎已成为亲密的家庭一员。

此前有研究指出，在英国等一些国家“屏幕依赖”正成为“迅速传播的神经学公共健康问题”，只是很多人不愿意承认这一点。有“屏幕依赖”的人容易心事重重、孤僻，当不能使用电子产品时会出现“戒断症状”。那么，“屏幕依赖”在中国有吗？它表现出来的是否真的是疾病症状？



手机、平板电脑等电子产品已成了人们出门必带的物品 京九晚报全媒体首席记者 魏文慧 摄

1 “屏幕依赖”是一种行为成瘾

2010年，某著名电子产品品牌发布新品。当时，记者顺口问该品牌创始人（现已故）：“你的孩子也非常喜欢这个电子产品吧？”创始人的回答出乎意料：“他们还没有用过，我们限制孩子在家中使用电子产品。”

一个几乎全世界孩子都喜欢的电子产品品牌，其创始人却不许自己的孩子接触它？其实，这并非个例。硅谷附近的一所学校规定，学生在八年级之前不许接触电子屏幕，而这些学生的家长约3/4是硅谷的高级技术主管。另据报道，硅谷的电子工程师在跟保姆签订照顾孩子的工作合同中，会加上一条特别款项——将手机、电脑、iPad等电子产品都收起来。可见，越是内行，越在意电子屏幕可能给人带来的影响。

如今，路上看手机、上班用电脑、回家再开电脑或看电视，已经成了大多数人生活工作的主要方式。也就是说，只要清醒着，就很难适应没有“屏幕”的生活，

因此有人将这种表现称为“屏幕依赖症”。

虽然带个“症”字，在临床上，这并不是严格的医学意义上的病。“屏幕依赖症”就像“恐婚症”等说法一样，指的是对人影响较大并有过度情绪或行为的表现，目前国内乃至国际上均未对此做出明确定义。但“屏幕依赖症”的确包含着一些行为问题，甚至行为障碍。

因此，“屏幕依赖症”其实就是一种行为成瘾。行为成瘾又称为非物质相关成瘾，即有别于酒、药、毒品等化学物质成瘾的另一种成瘾形式。概括来讲，它的特点就是反复出现、具有强迫性质的冲动行为，尽管成瘾者深知行为所产生的不良后果，仍执意坚持。美国的诊断分类系统已将赌博障碍纳入非物质相关（成瘾）障碍；2018年6月，世界卫生组织则将游戏成瘾列入精神疾病。

2 手机依赖最为常见

在诸多的屏幕依赖中，手机依赖最为常见。

很多人总是把手机放在身上，如果没带就会感到心烦意乱，无法安心做其他事情。一段时间手机提示音不响，就会下意识地去看手机是否有新的信息被忽略；忙碌的时候，也不忘抽空拿出手机查看；有的人夜里起床上个厕所，都要看看是否有未读信息，更别提

如果没有网络信号的时候，他们一定会感到焦虑、烦躁，魂不守舍。

这些看似“平常”的行为，如果程度较重，对其生活、工作、健康带来了明显的消极影响，则等同于行为成瘾。日常生活中，容易成瘾的行为除了过度使用手机、电脑之外，购物、进食等都可能成为成瘾的内容。

3 “屏幕依赖症”是如何形成的

“屏幕依赖症”是如何形成的呢？人脑内有一部分结构是成瘾发生的生物学基础，专业上称为“奖赏系统”。

以工作为例，如果按劳取酬，人不会有多兴奋。但如果干相同的工作，可以得到几倍报酬，那么人一定会因这额外收获而格外兴奋；或者，干原来1/10的工作，而得到全额的报酬，人也会非常高兴。这就是奖赏。

电子产品的某些功能，会提供这种让人迅速获得快感的捷径。以网络游戏为例，人如果要获得现实的快乐，可能需要付出时间、精力、体力等很多实际成本。而在虚拟的网络中，这些都可以简化、象征化，稍微努力就可以获得快乐，即可以轻而易举地获得奖

赏。这些奖赏显然会强化人对网络游戏的喜爱，相应地也会获得更多的奖赏，如此形成的“良性循环”促成了人对网游的成瘾。

对于功能强大的电子产品来说也是如此。人们通过它们可以足不出户地完成很多复杂的任务，显然，这种便捷是一种奖赏。人的本性是趋利避害的，既然有捷径，就会重复使用，时间稍长便形成依赖。比如，有人喜欢看小说，阅读纸质书需要携带、翻页，看完了就告一段落，而电子书不仅不需要这些环节，想换书的话，瞬间就可以换一本。这是电子产品的固有优势。智能手机更是集中了诸多便捷功能，引得无数人天天对着屏幕，不愿分离。

4 长期依赖身心均受伤

对屏幕成瘾，不仅会让人在心理上产生依赖，还会在身体健康、社会功能等方面带来不利影响。

国外一项研究表明，智能手机、平板电脑等智能设备在运行时，会发射一种严重影响睡眠质量的蓝光，抑制褪黑激素的产生，而褪黑激素能缩短睡前的觉醒时间和入睡时间，改善睡眠质量，延长深度睡眠。如果褪黑激素降低，就会影响人的睡眠质量。

此外，人在工作、睡眠以外的个人时间里，原本可以进行健身、购物、聚会、娱乐，如果都被屏幕占据，那么一个人的创造性、视野、人际互动等都会打折扣。长此以往，生活方式被悄然改变，一些慢性疾病如腱鞘炎、颈椎病等就会不期而至。

屏幕依赖，其实有些像烟草依赖，危害是日积月累形成的。只是，烟草的包装上还会注明：吸烟有害健康，电子产品上却并未标明：频繁使用有害健康。而且，它们的成瘾范围比起烟草有过之而无不及。

5 应经常切断与电子产品的联系

科技在不断发展，电子产品在生活中不可或缺。我们该如何降低电子产品的危害？

第一，要有足够的健康意识，对电子产品可能带来的成瘾有所防范，对那些功能强大的电子产品要心存戒备。但凡捷径，都可能让人付出代价。所以，要对亲密无间的手机、电脑等有屏幕的产品保持距离，限制使用。比如，回家后将手机放在视野以外的地方，或放到书房、卧室等地方充电。自己做一些不用手机的事情，如家务、锻炼、面对面聊天等。当你能经常性地切断与电子产品的联系，自然就会降低成瘾的可能性。

第二，要主动地、有意识地管理电子产品的使用。人在无聊、焦虑时容易下意识地反复查看手机，如坐马桶、等车时，看手机成了一种不自觉的习惯。如非必要，可以在手机上设置闹铃，提醒自己10分钟或15分钟后主动看一次手机，避免自己总挂念着。有人喜欢在手机或电脑上浏览网页。对此，也可以用设置闹铃的方式来调整，比如，5分钟后闹铃一响，就立即关闭网页。这样延迟的、有节制的满足，也会降低人对电子屏幕的依赖。

第三，要寻找一些能够替代，甚至超越电子屏幕的活动。野草疯长的原因之一，就是缺乏可以竞争的庄稼。所以，要降低对电子产品的依赖，就要建立新的健康的兴奋点。比如，健身、阅读、烹饪等新的行为习惯。这样一来，无聊、空虚的时间就会变少，对手机的依赖也会减少。

第四，要提醒的是，儿童、青少年自控能力差，辨识能力低，是屏幕依赖的严重受害者。有科学家称，长久依赖电子产品，会让人脑内的神经连接发生改变，继而改变人的注意力、思考能力、情绪乃至性格，小孩子尤甚。因此，家长一定要注意减少儿童、青少年时期与屏幕亲近的机会，增加与孩子相处的时间，不要偷懒、图省事，让孩子在寂寞、无聊时用屏幕来获得快乐。

据新华社网