

電玩成癮

過去電視是最受歡迎的「家庭保姆」，但近年平板電腦、手機普及，網絡短片及遊戲已取代電視，每逢假期，家長可能會給孩子各類電子產品來打發時間及放鬆心情，但若過於放縱，也可能會增加其電玩成癮的風險。



世界衛生組織今年正式將「電玩遊戲成癮症」列為一種精神疾病，而且電玩成癮問題特別容易發生在兒童與青少年身上，因為他們心態尚未成熟，自制力較弱，出現成癮症狀時也不懂尋求協助，而其後果可能很嚴重。

但孩子愛玩電玩，並不就等於電玩成癮，據世衛標準，要判斷是否屬於「電玩成癮」，被診斷者的沉迷電玩行為必須導致其個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域方面面臨重大傷害，而且至少持續一年。但更值得我們關注的反而是孩子背後的心理需求，有研究發現電玩成癮與問題行為有共同「心理危險因子」，例如：社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、同儕關係不佳、敵意及衝動控制不良。因此，電玩成癮可視為警訊，需特別密切關注個案相關問題。

在防治上，家人的關懷更是關鍵，建議家長應多傾聽孩子需求，透過陪伴與體諒，挽救高風險族群的寂寞心靈，同時，在給孩子使用電子產品前先雙方訂好規範，如每使用 30 分鐘便起來活動 10 分鐘，培養良好自律習慣，並適時對孩子合理使用行為給予稱讚。一旦察覺孩子有無法控制等警訊，建議儘快尋求心理衛生專業人士的協助，以免越陷越深，積重難返。