

Interventions Related to Internet Addiction in Adolescents

Jie Zhang Zhenyu Hu*

Ningbo Kangning Hospital, Ningbo, Zhejiang, 315201, China

Abstract

Internet addiction refers to the impulse control disorder of online behavior without the action of addictive substances, which is manifested in the phenomenon that the individual's obvious socio-psychological function is damaged due to the excessive use of the Internet. The problem of adolescent Internet addiction is complex and multi-dimensional. In addition to personal, cognitive and emotional factors, the intimate social environment also plays an important role. The problem of young people's Internet addiction can cause damage to the functions of other important areas such as studies, life, etc., and should arouse great attention from all walks of life. Therefore, this paper separately review the background and intervention measures of Internet addiction, hoping to provide a certain reference value for the future clinical intervention of adolescent Internet addiction.

Keywords

adolescents; internet addiction; internet gaming disorder; intervention

青少年网络成瘾相关干预措施

张洁 胡珍玉*

宁波市康宁医院, 中国·浙江宁波 315201

摘要

网络成瘾是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动控制障碍, 表现为因过度使用互联网而导致个体明显的社会心理功能损害的现象。青少年的网络成瘾问题复杂多维, 除了个人因素、认知因素和情感因素外, 亲密的社会环境也起到重要作用。青少年的网络成瘾问题会导致学业、生活等其他重要的领域功能的损害, 应当引起社会各界的高度重视。因此, 论文分别从网络成瘾背景及干预措施方面分别进行综述, 希望能为未来青少年网络成瘾问题的临床干预提供一定的参考价值。

关键词

青少年; 网络成瘾; 网络游戏障碍; 干预措施

1 背景

网络成瘾 (Interact addiction) 又称网络成瘾障碍 (Internet addiction disorder)、病理性互联网使用 (Pathological internet use, PIU)、强迫性网络使用 (Compulsive internet use)、网络依赖 (Internet dependency) 等^[1], 是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动控制障碍, 表现为因过度使用互联网而导致个体明显的社会心理功能损害的现象^[2]。虽然网络成瘾的概念和诊断至今未纳入 DSM-5、国际疾病分类第 10 版 (ICD-10) 等国际公认的疾病分类和诊断标准中, 甚至定义也不统一, 但是在 2018 年世界卫生组织将“游戏障碍”列入

精神疾病范畴^[3], “DSM-5 诊断与统计手册”中也将“网络游戏成瘾”列为精神障碍, 并提出 9 条诊断标准, 为青少年网络成瘾问题提供一定诊疗思路。

由于青少年人格等发展尚未成熟, 当个体具有抑郁、焦虑等情绪状态, 为了摆脱现实生活的压力, 或是为了在网上寻求自我实现和价值感等原因很容易沉溺网络难以自拔^[4]。此外, 在斯洛伐克的一项名为学龄儿童健康行为的国际调查中, 除了个人因素、认知因素和情感因素外, 亲密的社会环境在青少年过度使用网络中也起着重要的作用^[5], 如家庭因素、同伴关系、学校及社会环境等各种因素, 由于造成青少年网络成瘾的原因复杂而多维^[6], 论文不再一一展开探讨, 但这些因素均有可能促使青少年通过利用网络成瘾来逃避现实冲突, 从而导致精神的抑郁或在工作、生活等其他重要的领域功能的损害^[7]。由于青少年网络成瘾问题影响深远, 应当引起社会各界的重视, 故论文希望通过整理近年来青少年网络成瘾的干预措施, 为未来进一步开展青少年网络成瘾问

【作者简介】张洁 (1996-), 女, 中国山东泰安人, 硕士, 住院医师, 从事儿童精神病学研究。

【通讯作者】胡珍玉 (1960-), 女, 中国浙江宁波人, 本科, 精神科二级主任医师, 从事儿童精神病学研究。

题的临床干预提供一定参考价值。

2 干预措施

一项 Meta 分析表明病理性互联网使用与较低的幸福感和相关^[8]，而且许多研究人员都同意网络成瘾会对青少年个人积极的人生观产生消极的影响，故及早地干预治疗网络成瘾有助于青少年心理的健康发展。目前，针对青少年网络成瘾心理障碍的治疗提出了多种干预措施，按效果从高到低排序依次为综合干预，家庭干预，运动干预，电针干预，认知行为治疗（Cognitive Behavioral Therapy, CBT），药物干预等其他干预，结果显示综合干预措施对青少年网络成瘾的干预效果最佳，在单一干预措施中，家庭干预效果最佳。接下来将根据疗效从高到低的顺序简单介绍以下几种治疗方法供大家参考。

2.1 家庭治疗（Family-based intervention）

Zhong 等人通过以家庭为基础的网络成瘾干预方法，来评估该治疗方式在中国青少年中的有效性。该研究表明，经过3个月以家庭为基础的群体干预，干预组在减少网络使用、增强家庭功能等方面更为有效。另外，在一项评估两种家庭疗法——多维家庭疗法（Multidimensional family therapy, MDFT）和常规家庭疗法（Family therapy as usual, FTAU）的研究中发现，两种家庭疗法均降低了一年内 IGD 的患病率，尤其 MDFT，MDFT 是针对表现出问题行为的青少年的治疗计划，对治疗青少年 IGD 是有效的，同时家庭关系的改善可能有助于治疗成功。MDFT 在减少物质使用障碍、犯罪和合并症以及改善家庭和谐和学校表现方面优于各种治疗方法，如强度较低的基于家庭的方法和 CBT，这种疗法针对来自对青少年有发展影响的社会领域的风险和保护因素，如家庭、朋友和学校，“多维”一词反映了青少年生活中的每个主要领域都被认为通过风险和保护因素导致了他或她的行为问题。MDFT 考虑的生活领域包括青年本人、父母、家人、朋友和同龄人、学校和工作以及休闲时间。MDFT 由三个阶段组成。一是强化治疗动力，结成多个治疗联盟，拟定治疗方案。在第2阶段，针对青少年、父母和其他可能的其他人进行干预。第3阶段涉及制定复发预防计划并停止治疗。IGD 中 MDFT 的目标不是实现禁欲（完全停止游戏），而是让青少年摆脱与游戏相关的伤害并实现更健康、没有问题的游戏。

2.2 运动干预（Sports intervention）

在一项体育运动对青少年网络成瘾干预效果的 Meta 分析中显示，体育运动对青少年网络成瘾具有显著干预作用，其中体育运动对轻、中、重度成瘾的被试干预效果分别为最好、

次之、无明显效果。并且被试类型、网络瘾测量工具对干预效果不存在显著调节作用。通过对整群抽取的中国河北省石家庄市9所中学的4221名学生进行网络成瘾问卷调查，研究发现高强度间歇运动对网络成瘾中学生戒除网瘾有较好的效果。还有研究显示，网瘾的内在机制是网络行为激活了本能，而运动有同网络行为一样的本能激活功效，故可将运动成“瘾”置换为网瘾，从而建立起基于“成瘾置换”的生物—心理—社会多学科整合的网瘾防治模式，希望有助于未来进一步防治网瘾。

2.3 电针刺结合心理干预疗法（Electro-Acupuncture and Psycho-intervention Treatment）

Zhu 等人在研究中通过随机分组，将112例网络成瘾患者随机分为3组，电针组（Electro-acupuncture, EA）39例，心理干预组（Psycho-intervention, PI）36例和综合治疗组（Comprehensive therapy, CT）37例来观察对认知功能的影响。最后他们的结果证明，EA 和 PI 相结合的综合治疗可以改善网络成瘾患者的认知功能。还有一例类似的研究中，Yang 等人观察了电针（EA）和心理干预（PI）对网络成瘾（网络成瘾）青少年冲动行为的影响，得出的结果显示 EA 和 PI 对网络成瘾青少年均有显著的积极影响，特别是在心理体验和行为表现方面，同时研究显示 EA 可能比 PI 更有优势。

2.4 认知行为治疗（Cognitive behavioral therapy, CBT）

多项研究报告指出，CBT 可用于治疗青少年网络成瘾。CBT 包括探索个体的心理和认知过程。在许多情况下，网络成瘾的首选治疗方法是提供合理使用互联网的建议。故而可针对此可采取有效的心理咨询，来帮助患者意识到自己认知上的错误并予以改正，从而树立起正确认知。同时也要注意更能影响个体的是那些对其产生较大影响的、他们信任且能够寻求社会支持的人。另外，YY Zhang 等人系统地研究并总结了 CBT 对网瘾青少年的心理影响，为青少年网络成瘾的管理上提供最新的 CBT 评估方法。

2.5 药物治疗（Pharmacotherapy）

一般沉迷于网络的人一般也并存患有相关精神疾病。据结构化的精神病学访谈研究，患有网络成瘾的青少年中有1.5%~30.0%表现出重度抑郁，因此对于网络成瘾患者进行抑郁症状的治疗是必要的。在另一项用东莨菪碱联合心理疗法治疗6例网瘾患者的研究报告显示，6例患者治疗效果均得到不同程度改善。而 Santos 等人在公开试验研究中对39名并存患有焦虑障碍的网络成瘾患者进行试验，通过使用如氟西汀、舍曲林等抗抑郁药，氯硝西泮和阿普唑仑的抗焦虑药

（下转第40页）

临床治疗效果,相关医务工作人员可以通过加强健康宣传教育工作的力度,改善患者的生活方式,使得患者能够保持愉悦的心情,配合医务工作人员的工作,有效提高药物治疗的效果,降低医务工作人员与患者之间出现矛盾的概率。

参考文献

[1] 王明鑫,李素霞,宋涛.抑郁症与心血管疾病共病机制的研究进展

[J].中国全科医学,2021,24(11):1426-1430+1440.

[2] 邱岳明,刘德桓.心脑血管疾病合并抑郁症的中西医临床研究现状

[J].广西中医学院学报,2011,14(4):52-53.

[3] 杨学军,郭美玲.老年抑郁症及焦虑症与心脑血管疾病的关系[J].

中国实用医药,2008(20):152-154.

(上接第34页)

及喹硫平等抗精神病药物,结合改良的CBT,使患者的网络成瘾症状得到显著的改善。但目前关于网络成瘾涉及的药物机制仍然知之甚少。

2.6 其他治疗

Wartberg L等首次观察到,情绪调节对青少年病理性网络使用自发缓解方面具有高度相关性,并提出了情绪调节可以在未来的预防措施中得到专门的训练和推广。在近期一项研究显示,同时存在儿童情绪问题的青少年以及有抑郁症状的父母或看护人则可能会增加高风险网络游戏障碍(High risk of IGD, HRIGD)的风险,因此这一发现表明,联合干预治疗儿童情绪问题和他们父母的抑郁症状可能对预防儿童和青少年IGD有额外的风险降低作用。同时也可以通过行为矫正,如改变处理家庭、朋友、社交活动、体育锻炼和生活其他方面的方式来打破之前过度使用互联网的模式。也可以通过广泛地开展学校健康教育来能够提高家庭、学校、专业人员和政府对中学生网络成瘾问题的知晓和重视,以利开展预防和干预。

3 结语

目前,有关青少年网络成瘾的干预方式多样,具体疗效仍需要进一步的临床实践检验。考虑到当前的青少年网络成瘾共患精神障碍的情况不在少数,而共患病也会影响网络成瘾的治疗效果,故未来可针对有共病(如注意缺陷多动障碍、

失眠、焦虑、情感障碍等)的青少年网络成瘾人群进行相应的干预,从而进一步获取更丰富多样、优化的干预方案及治疗经验,也能更好地减轻患者的疾病负担。

参考文献

[1] 晋琳.青少年网络成瘾的研究现状[J].中国心理卫生杂志,2008,22(6):433-436.

[2] YOUNG K. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder[C].Proceedings of the the 104th annual meeting of the American Psychological Association in Toronto, Canada August 20,1996.

[3] 新华社.国家卫健委明确青少年网络成瘾诊断标准[S].

[4] 张莉,兰小红.青少年网络成瘾的心理机制概述[J].现代交际,2017,465(19):32.

[5] FALTÝNKOVÁ A, BLINKA L, ŠEVČÍKOVÁ A, et al. The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents[J].Int J Environ Res Public Health, 2020,17(5):1754.

[6] 郎艳,贾福军,李恒芬.青少年网络成瘾的心理学研究进展[J].国际精神病学杂志,2007,34(4):221-224.

[7] YOUNG K S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery[M].New York:Wiley & Sons, Inc, 1998.

[8] Ikrkci, Zkan. The effect of internet use on well-being: Meta-analysis[J].Computers in Human Behavior, 2016(65):560-566.