

网络成瘾的戒治

杨永信

【关键词】 网络成瘾;戒治;临沂模式

【中国图书分类号】 R749.059

《第 27 次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2010 年 12 月底,我国网民规模达到 4.57 亿,互联网普及率攀升至 34.3%。2010 全球互联网发展报告发布:网民数近 20 亿。《中国青少年网瘾报告(2009)》显示,我国城市青少年网民中网瘾青少年约占 14.1%,人数约为 2404.2 万。网瘾现象正在成为严重的社会问题,如何解决网瘾问题,正在成为全社会关注的焦点。

1 国内外网络成瘾戒治现状

1.1 国内现状 2009-06-24 国家卫生部“网瘾治疗专家讨论会”纪要指出,“网瘾”属于广义的精神疾病,网瘾治疗需要根据个体不同,采取生物治疗与心理治疗为主导的综合干预模式进行。至于如何戒治网瘾,全社会都在进行各种各样的努力。有的从预防的角度广泛宣传网瘾之害,呼吁全社会综合整治网络环境,推出种种举措让人远离网瘾,如由中央文明办、共青团中央、新闻出版总署、文化部等九部委共同主办的“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”^[1];一些研究着手于病理机制和病理损害研究,如高文斌和陈祉妍^[2]提出了网络成瘾心理机制的“发展性失补偿假说”,哈佛大学医学院临床心理学家 Orzack 描述了网络成瘾的各种生理性损害症状^[3];美国的 Young^[4]和我国的陶然等^[5]在诊断标准和评定工具上下功夫。

国内戒治网瘾存在着不同的理念,有以生物学理念为依据的药物戒治法^[6];有以消耗体能为特点的行走学校、魔鬼训练营戒治法,如徐向阳的“行走学校”^[7];有以体罚为特点的打戒尺、关禁闭戒治

法,如吴永京的“反传统教育培训”^[8];有以兴趣转移^[9]为特点的艺术疗法、坐禅疗法、夏令营、冬令营、饲养小动物、园艺农场种植等;有一对一的教育引导、心理沟通,如陶宏开的“两把椅子”^[10];有体验式的贫困、吃苦、家庭互换法,如湖南卫视的变形记之网变^[11];有综合性网络成瘾戒治模式,如临沂的“药物+心理+物理+文娱”^[12],可以说是“百家争鸣”。

1.2 国外现状 网瘾戒治已经成为全球性课题^[13]。在新加坡,指导父母充当网络“防火墙”,父母一旦发现孩子有沉溺于网络的倾向,便要及时出面进行干预,限制上网时间,用其他活动填充孩子的业余时间,开发多种兴趣。在越南,为了让孩子尽快摆脱网瘾折磨,不少家长采取了切断网络、专人跟踪等办法,更有家长把孩子送到寺院坐禅,希望借助佛经禅法感化孩子,助其重归现实。在埃及,网络主管部门严格规定,网吧内所有电脑必须把屏幕朝向大门方向,如发现网吧内有浏览色情、暴力或其他违规内容的,除对经营者实施经济上的重罚外,还要没收全部营业设备,吊销营业执照,永久性关闭网吧,并对网吧负责人实施 2~3 年的监禁。在美国,治疗网瘾多管齐下,一是让老师和学校管理者约束学生的网络行为;二是通过课程告诉学生网络成瘾和抽烟酗酒一样危害无穷;三是鼓励学生发展多方面兴趣;四是让学生全面了解互联网的利与弊;五是一旦发现上网成瘾苗头,老师、家长给予及时疏导,情节严重者求助专业网戒机构,实施认知行为训练、找寻动机训练、实用体验训练、目标管理训练等治疗。在德国,主要通过 3 种方式戒网瘾,一是艺术疗法,如绘画、舞台剧、合唱等;二是运动疗法,如游泳、骑马、静坐、按摩、蒸气浴等;三是自然疗法,如种花、种菜,接触大自然。在韩国,政府出资开办免费特训营,其特色为军事训练、体能训练、心理康复训练三者合一。

作者简介:杨永信,男,1962 年出生。本科学历,主任医师,科主任,副院长。主要从事网络成瘾戒治工作。

作者单位:276005,山东省临沂市精神卫生中心网络成瘾戒治中心

综上所述,虽然方法颇多,但效果却不尽如人意,究其原因,还是在网瘾戒治的方式、方法上存在诸多欠缺:一是缺乏针对性和具体性。对网瘾现象不分类型和轻重,千人一方,要么囿于说教,要么粗暴惩罚,缺乏具体的帮助方法及措施,不能从根本上解决问题。二是重标而舍本。不注重网瘾形成的内在规律或根源,仅是从行为上予以强制性管束,结果是事与愿违。三是方法单一,缺乏辩证的观点。只注重表象,而忽略内在的本质;只注重于当前的病状,而忽略了动态的变化与规律;只追求行为上的改观,而忽略了认知或观念上的改变;只过分强调行走和管束,而忽略了心理和药物;只过分强调治疗对象的个体性,而忽略了治疗对象的家庭性和社会性等。

2 临沂网络成瘾综合戒治模式^[14]

2.1 改变观念,找准切入点 因为网络成瘾是新问题,未知奥秘多,在病因、病理、诊断、治疗等诸多方面都存在颇多争议,求助者顾虑重重。我们广泛寻找科学依据,列举各种客观事实,抓住要害,晓以利弊,循循善诱,现身说法,最终让求助者改变观念,主动配合,使戒治措施得以实施。

我们通过调查研究发现,先天不良性格基础、不恰当的养育方式、问题家庭和社会不良环境等是网瘾发病的重要因素。本着找根、治根、除根的原则,我们尤为注重戒治方法的针对性,也就是找准切入点,如性格重塑、认知纠偏、透视家庭、家境优化、长效机制等,多角度、全方位地以 70 多个环节来解决这一复杂问题。

2.2 用现实强化责任,用爱心解开心结 以网瘾对个人、家庭和社会造成危害后果之严重的客观现实,如媒体频繁报道的网瘾孩子因痴迷网游而自毁身体、自毁前程,重者猝死或自杀;同时有的仇视亲人、伤害父母,甚至弑父杀母、危害社会、触犯法律等,激起医护人员的同情心、责任心、爱心和决心。5 年来,全科医护人员在强烈社会责任感、使命感的感召下共同努力,网瘾戒治模式日趋完善,网瘾戒治更加安全和有效。

每一个网瘾孩子都存在着不同程度的心结,要想根治网瘾,必须从解开心结开始。我们提倡“相互感动,相互带动,相互影响”,“感动”是打开孩子和家长自私心结的“灵魂性元素”,用爱心营造氛围,用氛围影响孩子,让孩子在引导和自悟中打开心结。同时,让家长与孩子一同改变,把家长纳入同步治疗对象,奉献爱心和相互感动是临沂网络成瘾戒

治模式的精髓。

2.3 用合力促进戒治,用辩证法指导实践 在充分发挥医护人员主导作用的同时,充分调动网瘾孩子和家长的积极性,合力戒治网瘾。一是让孩子自我管理,建立戒网瘾同盟班会^[15]。在医务人员的监督下,让他们取人之长、补己之短,互相约束、互相提醒、互相交流、互相影响、互相告诫、互相勉励,真正达到自娱、自乐、自管、自律,既维护了病室良好的休养环境,又充分调动了网瘾孩子的自信心及主观能动性,为重返学校、回归社会、适应竞争、强化生存意识做好铺垫。同盟班会的各分管委员都有相应的职责和细则规范,在班长的统一组织协调下开展工作。二是为充分发挥家长在孩子戒除网瘾、完善性格中的作用,特成立家长同盟委员会^[16]。具体负责日常事务和安全值守管理,为网瘾戒治出谋划策,为社会实践或感悟类活动提供帮助,对医疗护理工作实行必要监督,积极反馈和处理各种问题,营造和谐融洽大氛围,维护和谐医患关系。三是建立长效机制。戒治网瘾、重塑性格并非短期行为或朝夕之事,我们更侧重于孩子离院后的改变、固化和提升,利用周末、节假日,最大限度地为离院孩子提供返院“充电”“分享”的机会,即使度过了“院外固化期”,也会用远程点评、区域结盟、网戒和谐行等长效机制来加强与离院盟友和家长的长期联系,并形成标杆带动效应。

在戒治模式的创建思路,大量运用辩证法,如基于网络交互便捷的诸多优势,戒网瘾的目的显然不是让瘾者永远与网络绝缘,而是让他们从对网络的痴迷状态中解脱出来,以常人的心态把网络作为学习、工作、生活与娱乐的工具。鉴于此,网戒中心设置了戒网瘾网吧,每天在规定的时间内,在心理专家的指导下和网吧主管的陪同下,分阶段完成不同性质的上网作业,引导孩子健康文明上网,在戒治中上网,在上网中戒治,对孩子能否适应信息网络时代的学习、生活、工作都具有深刻意义。

2.4 找到症结,对症施治 实践表明,没有调查研究,就难有戒治成果。在戒治网瘾过程中,对网络成瘾的成因,应从个体或群体角度,以严谨的科学态度,不断进行深入调查和细致研究,从而对症下药,辨证施治。

网络成瘾的家庭原因不容忽视,如父母感情不和、争吵不断,长期分居、离异或单亲,教育孩子的方式简单粗暴,或其中一人或多位家庭成员有吸烟、酗酒、赌博、好色、易于冲动、残忍暴戾等。要想从根本

上解决网瘾问题,就必须从改变家庭环境做起,我们通过多种方式让家庭成员敢于“晾丑”,勇于纠错,进而形成和谐、民主、温馨、融洽、欢乐而阳光的家庭氛围,让孩子健康成长,这就是“优化家庭环境戒网瘾”。

除此之外,还以心理点评的形式向孩子剖析网瘾危害,培养其良好心态和责任意识,进而解开心结,走出困惑,并纠正家长不恰当养育方式;以角色体验等方式消除孩子对父母的误解,进而恢复亲情;利用“戒网瘾网吧”培养孩子的绿色上网意识,把网络当作工具而不是玩具;以“戒网瘾日记”和“父母心声”等方式,让孩子和家长分别对以往的错误认知或行为进行自我剖析,加以领悟;以“军事训练”的方式纠正孩子因长期上网而带来的生活不规律、免疫力低下、体质虚弱和社会功能减退等问题;通过“郊游”让网瘾孩子走进大自然,释放压力,陶冶情操,丰富兴趣,感悟人生^[17]。

2.5 医患同心,共同参与管理和治疗 每天由网瘾孩子和家长对医护人员就工作中存在的问题和不足提出意见和建议,使服务质量和技术水平不断提高,医患双方共同参与诊疗活动,共同完成对疾病的诊疗过程,这样优质有效的医患沟通真正体现了医学的整体意义和完整价值,实现了医学事实与医学价值、医学知识和人性目的的和谐统一。

2.6 以科学的理念为指引,人性化管理消融自私与抵触 针对网瘾戒治工作本身的特点及盟友、家长的多样性,我们始终如一地用明确的理念引领日常工作的方方面面。几年来,在“相信、配合、坚持”的理念指导下,使家长们从不理解到理解,到积极投入,到一切有利于改变自己、改变孩子的治疗模式中来^[18]。人的共性是“利己”和“不愿被约束”,我们在制度中融入了人性化的元素,并让“奉献、和谐、博爱”、“我为人人,人人为我”等人性化的理念深入人心。

2.7 以规范化制度作保障,学科优势整合戒治网瘾 安全与疗效在很大程度上取决于氛围,而氛围好坏又取决于管理,基于此,我们建立了中心主任领导下的,以医疗组、护理组、家委会、同盟班会为成员的组织框架体系,并据此完善了各类规章制度 20 余项。通过科学管理、分层管理、分工合作、责任到人,良好地协调了新老盟友、不同年龄、不同层次的盟友及家长间错综复杂的关系,使网瘾戒治的每一个环节达到最佳的效果。

在网戒中心,心理医师的点评课是重头戏,是其

灵魂性的环节。在日程安排中,每周都会有“角色体验”“人生感悟”“回归自然”“拓展训练”和“返院分享”等活动。我们十分注重把“传统文化、家庭教育、现代教育、现代心理、精神卫生”等多学科优势有机融合在一起,用专业技能、氛围影响、感动感悟来化解网瘾孩子的心结。

3 建 议

3.1 综合防治 一是建议国家及早明确管理网瘾戒治机构的政府职能部门,尽快组织专家学者通过严谨科学的深入调查和临床研究制订出网瘾诊断标准,并推出相应的防治规范或指南;二是建议加大对网瘾危害及其防治知识的宣传力度,让全社会都来重视并参与到网瘾防治的行动中来;三是在政府部门的领导下,本着找准源头、标本兼治、预防第一的原则,形成环环相扣的责任链条。

3.2 行业自律 同行业之间应该取长补短、相互借鉴、互为标杆、相互激励、个体自律、优势互补、联合攻关、成果共享,而不是恶意诽谤、相互指责、相互贬损或攻击。

3.3 规范秩序 由政府出面对现有的网瘾戒治机构或模式进行全面深入的调查研究和论证,进而筛选出最行之有效的网瘾戒治方法或模式,并相应加大科研投入,实现进一步的完善、归纳和提升,初步制订出相应的诊疗规范,然后逐步使其成熟并加以推广。

由于网络成瘾的戒治还处于探索阶段,如何筛选、实证有效措施以及整合各种治疗方法、模式,减少资源浪费和避免无效探索仍是今后研究的重点和热点。“实践是检验真理的唯一标准”,网瘾戒治的安全性和有效性,必须经历长时间的探索、实践和验证。

【参考文献】

- [1] 中青联发[2006]47号,关于深入推进“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”的通知. http://www.ccyf.org.cn/documents/zqlf/200611/t20061128_1594.htm. 2006-9-4.
- [2] 高文斌,陈祉妍.网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究[J].心理科学进展,2006,14(4):596-603.
- [3] Orzack M H, Voluse A C, Wolf D, et al. An ongoing study of group treatment forms involved in problematic internet enabled sexual behavior[J]. Cyberpsychol Behav, 2006, 9:348-360.
- [4] Young K S. Internet addiction: The emergence of a new

- clinical disorder [J]. Cyberpsychology and behavior, 1998, 3; 237 - 244.
- [5] 陶然, 黄秀琴, 王吉因, 等. 网络成瘾临床诊断标准的制定[J]. 解放军医学杂志, 2008, 33(10): 1188 - 1191.
- [6] 杨国栋, 刘悦, 方政华. 药物干预加心理疏导治疗网络成瘾综合症 6 例报告[J]. 中国药物滥用防治杂志, 2005, 11(1): 37 - 39.
- [7] 君无戏言. “魔鬼教父”徐向阳的“行走学校”. <http://blog.soufun.com/7490719/1847628/article-detail.htm>. 2008 - 3 - 29 22:03:57
- [8] 王蓟, 郭庄. 小学生参加反传统教育培训被打至病危. <http://news.sina.com.cn/s/2009-08-18/085218457837.shtml>. 2009 - 8 - 18, 08:52.
- [9] 易溪. 对待网瘾孩子, 转移兴趣是关键. <http://www.tongnian.com/html/83/n-34583.html>. 2008 - 7 - 16 14:39.
- [10] 李云芳. 陶宏开: 用心灵沟通治疗网瘾. <http://tech.sina.com.cn/i/2009-08-21/07483372055.shtml>, 2009 - 08 - 21, 07:48.
- [11] 每天快樂壹點點. 湖南卫视《变形记》之网变 - 制造两个贫富少年的奇迹. http://blog.sina.com.cn/s/blog_4a386ef10100066z.html. 2006 - 09 - 08 09:22:16
- [12] 杨永信, 吴绍兰, 任广来, 等. 不同干预、治疗方式对网络成瘾临床疗效的对照研究[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2009, 18(3): 242 - 245.
- [13] 人民日报. 青少年网瘾, 全球家长心中的痛. <http://news.xinhuanet.com/tech/2009-08/28/content-11956367.htm>. 2009 - 08 - 28, 08:45.
- [14] 杨永信, 吴绍兰, 魏秋香. 戒治网瘾重塑性格的初步探索[J]. 中国医药导报, 2008, 21: 119 - 120.
- [15] 杨永信. 让孩子告别网瘾——网瘾戒治纪实[M]. 北京: 人民军医出版社, 2007: 86 - 88.
- [16] 杨永信, 吴绍兰, 刘召英. 网络成瘾综合戒治的经验体会[J]. 中国行为医学科学, 2008, 17(6): 512 - 513.
- [17] 吴绍兰, 杨永信. 心理认知护理对戒治网瘾完善性格的疗效分析[J]. 中国医药导报, 2008, 5(23): 161 - 162.
- [18] 杨永信, 吴绍兰, 魏秋香, 等. 用人性、制度、理念破解网络成瘾戒治管理难题[J]. 中国医药导报, 2009, 6(15): 118 - 119.
- (2011 - 03 - 15 收稿 2011 - 04 - 14 修回)
- (责任编辑 尤伟杰)

敬告:请作者投稿时务必在论文中注明所引用的参考文献, 否则不予刊用。每篇论文的参考文献数量应为 6 条以上, 并尽量引用近 5 年内发表的参考文献, 切勿引用未发表的论文、内部资料、未汇编出版的会议论文及个人通信等。

论著要写出中英文摘要及关键词, 其他文章只列出关键词, 置于正文之前。一律采用结构式摘要, 即包括目的、方法、结果和结论四部分。中文摘要 200 字左右, 英文摘要与中文摘要相对应。关键词 3 ~ 8 个, 应按中国医学科学院医学情报研究所编译出版的《医学主题词注释字顺表》规范使用, 中医药文章参照《中医药主题词表》。中国图书分类号请根据文章内容的学科分类从《中国图书馆分类法》中查得。