



孩子游戏成瘾 家长可以这样做

游戏成瘾已被世卫组织列入 最新版的国际疾病分类



暑假刚刚结束,不少沉迷于手机游戏的孩子仍然无法收心。如何帮助孩子戒除假期“游戏瘾”?一些心急的家长甚至带着孩子来到医院求助。

这段时间,在北京儿童医院心身医学科,前来就诊的孩子多数都有手机使用过度、沉迷游戏的问题。

能会出现一些焦虑、抑郁、烦躁或者睡眠的问题。”

中国科学院院士、国家精神疾病医学中心主任陆林说:“青少年游戏成瘾越来越常见,可能有10%左右的小孩,因为对游戏或者对网络过于依赖,不能够完成他的学习任务,甚至放弃其他的课外活动,就喜欢网络或者游戏,然后脾气性格都改变了,这可能是游戏成瘾,这就需要专门治疗。”

专家介绍,确诊游戏成瘾疾病,往往需要相关症状至少持续12个月,如果症状严重,观察期也可缩短。

游戏分级

强化对未成年人的保护

近年来,为防止青少年沉迷网络游戏,我国出台一系列措施,比如要求网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每天20时-21时向未成年人提供1小时网络游戏服务。

但记者调查发现,网络平台上仍有一些商家宣称“几元钱绕开限制”“不设防畅玩”,诱导青少年过度使用网络游戏。

“免押金,2元/小时起租。”在某二手交易平台上,帮助未成年人租赁他人游戏账号的信息比比皆是。

家长齐先生说:“我的小孩现在是五年级,我发现他们班上一个群体都在玩游戏,他最快乐的事情就是跟班上同学一起连线打游戏,后面发现他有点沉迷在里面了,就把他那个账号给取消了,后面我发现他在闲鱼上自己去租了账号在玩,防不胜防现在就是。”

家长徐先生也表示:“相当于小朋友可以随便租号,这一点我觉得完全控制不了他了。”

记者调查发现,尽管平台标注着“严禁向未成年人出售网游类商品”,但不少租号、卖号信息仍在公开交易。这些租号、卖号服务的核心在于绕过官方客户端防沉迷系统,通常要求用户通过第三方上号器登录,以此避开实名认证。

据统计,我国未成年网民规模达1.96亿,青少年已经成为当下手机游戏最活跃的群体之一。

专家认为,避免未成年人游戏成瘾,网络平台应切实履行主体责任,筑牢游戏治理的重要堤坝。

北京大学医学人文学院医学伦理与法律系教授王岳表示:“我们应该为未成年人负责任,我觉得平台也要尽到一种合理的注意义务。现在很多企业把游戏进入的账号变得很方便,就会有更多的用户进入这个游戏,包括一些混进来的未成年

人。所以平台运营商都应该把准入的标准提高。”

爱玩是孩子的天性,适度玩游戏能给孩子带来快乐,提高孩子的认知能力。专家建议,防治青少年沉迷游戏,要在管理与疏导之间找到平衡,应当持续推进游戏分级制度建设,强化对未成年人的保护。

如何预防

家长要承担起监护责任

在日常生活中,如何帮助孩子远离游戏成瘾?专家认为,这需要家长承担起监护责任,通过高质量的陪伴替代简单的禁止,用沟通理解化解对立情绪。

青少年身心处于快速发育中,渴望别人认同,同时又面临学业压力加大等多重挑战,玩网络游戏可能就成为孩子的情绪出口。家长应了解孩子玩游戏背后的心理需求。

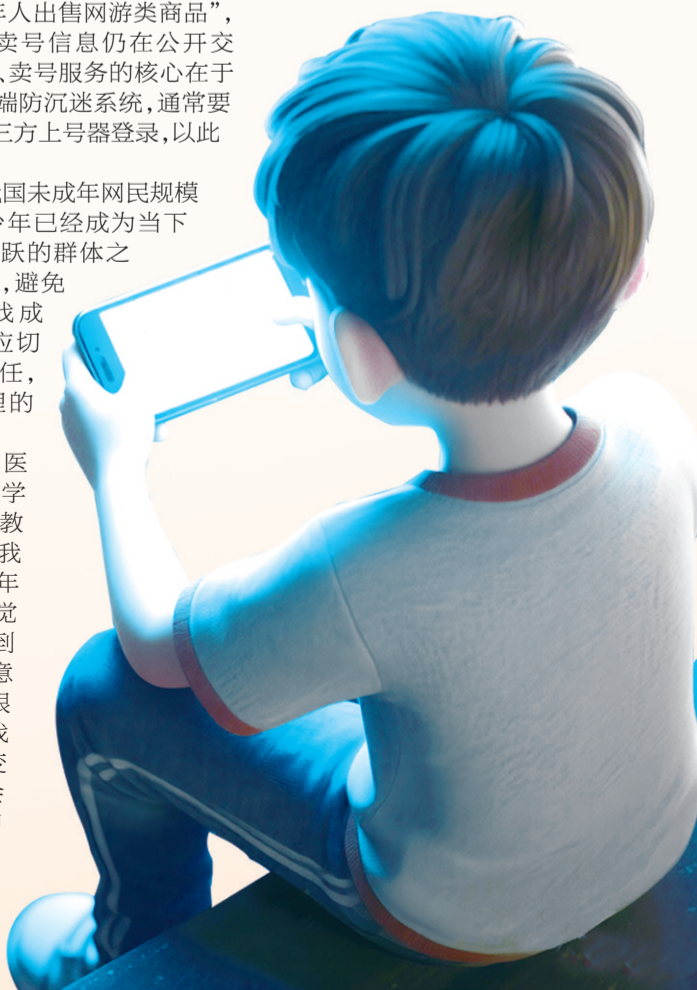
严国建说:“是不是现实生活中他的需求没得到满足,或者是否他的学业受阻,人际交往是不是出现了问题,还是亲子关系是否出现了问题,要了解他玩游戏背后的一些原因和问题,从源头上去解决。”

在家里,父母也要尽量减少玩手机的时间。对于喜欢玩游戏的孩子,家长要与孩子达成双方都认可的游戏规则。

避免在孩子玩游戏的关键时刻没收手机或者关闭电脑,这样会引起孩子强烈的情绪反应,甚至引发肢体冲突。

陆林表示:“一个孩子有网络游戏成瘾,其问题可能也是综合的,严重的孩子需要心理医生和精神科医生一块儿来,找到一个合理的综合的治疗措施,帮助他们恢复到正常。”

据央视新闻



“警快办”再添新业务 改名可在线提交申请

昨天,市公安局治安总队发布消息,本市户籍居民如需变更姓名,无需前往派出所窗口排队,通过“警快办”平台即可在线提交申请,真正实现“足不出户、指尖办理”。

名字是个人身份的核心标识,变更姓名事关重大。过去,市民办理此项业务必须亲自前往户籍所在地派出所提交申请。如今,流程已全面优化。市民只需关注“警快办”微信公众号,通过底部菜单进入平台,依次选择“办事中心”→“户政专区”→“户口登记主项信息变更”下的“变更更正姓名”业务,即可在线提交申请。

市公安局治安总队相关负责人提示,线上申请改名也需符合相关规定。申请人变更姓名不得违背公序良俗,理由须正当合法。未满十八周岁的申请人需由父母或监护人代为办理(已满十六周岁并以本人劳动收入为主要生活来源的除外),年满十八周岁则须由本人办理。若申请人已年满八周岁,还需本人签字同意。

公安部门特别提醒,成功变更姓名后,个人名下涉及的学历学籍、银行卡、社保卡、手机号码、“警快办”实名认证等信息均需同步更新。请市民务必慎重考虑,并妥善办理后续事宜,以免给日常生活带来不便。

上游财经-重庆晨报记者 郑三波

市气象局与重庆交大合作 聚焦低空经济

昨天,重庆市气象局与重庆交通大学签署战略合作协议,建立长效合作机制,携手促进气象事业高质量发展和学校气象新学科专业建设,共同服务新时代新征程新重庆建设。

此次合作,双方立足国家战略部署和重庆经济社会发展需求,围绕共同关心的气象前沿科学问题、低空经济气象保障、山区微气候建模、重大工程气象风险评估等关键技术联合开展研究和技术攻关,充分发挥双方在科技、应用、人才、资源、信息、平台等优势,在气象人才培养、气象教学研学、气象产业发展、科研项目攻关等方面加强合作。

根据此次签署的战略合作协议,双方将在四个方面开展合作。

一是共建学科专业体系。加强优质教学资源建设,联合共建“低空气象实习基地”“低空气象虚实结合教学系统”与教学资源案例库,双方还将积极拓展“气象+”“+气象”学科专业,建立共赢的长效实习实践支撑机制。

二是共建科技创新平台。共同推动山地低空气象和卫星遥感数字化应用等相关领域的重庆市重点实验室立项建设,推动重庆低空微气象关键技术研究与应用。

三是共同开展关键技术攻关。建立联合攻关长效机制,联合制定《复杂城市空间城市低空飞行气象服务标准》等低空经济领域标准,规范无人机适飞气象条件。

四是强化产业服务与成果转化。促进科研基础资源共享,推动成立“成渝低空气象产业创新联盟”,打造低空气象示范应用场景。上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

未来三天我市多雨

昨天下午,市气象台发布未来三天天气预报。9日白天到11日白天,各地多云有阵雨或分散阵雨。东北部地区前期降雨较多,后期仍多阵雨,部分地区地质灾害气象风险较高,请注意防范。

另外,预计受今年第16号台风“塔巴”远距离水汽输送等影响,我市多阵雨,局地大雨。

未来三天天气预报

9日白天,各地多云有阵雨或分散阵雨,雨量小到中雨,气温17℃~34℃;中心城区多云,气温24℃~32℃。

9日夜间到10日白天,各地多云有阵雨或分散阵雨,雨量小到中雨,气温18℃~34℃;中心城区多云有分散阵雨,气温25℃~33℃。

10日夜间到11日白天,各地多云有阵雨或分散阵雨,雨量小到中雨,气温19℃~36℃;中心城区多云,气温26℃~35℃。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇

民生 呼 应



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们,记者帮你办

沉迷游戏

他成绩、体重都下降了

在成都市第四人民医院成瘾医学科,记者见到了高中生小李。一年前,他开始沉迷手机游戏。为了长时间玩游戏不受限,他用妈妈的身分证注册了游戏账号。

小李说:“一开始是在我上高一的时候,那时候家里父母就经常在吵架,有时候还会波及我,还要指责我,然后我就不想在家待了,就去网吧上网,玩上游戏之后,因为玩得不好,就被队友夸奖,感觉有成就感。”

小李每天玩游戏的时间长达五六个小时,学习成绩直线下滑,体重3个月内降了4公斤,甚至出现手抖、心慌的症状。经过半年的精心治疗,目前,小李游戏成瘾的症状已经减轻了许多。

在成都市第四人民医院成瘾医学科门诊,18岁以下未成年患者占比约70%,游戏使用问题就诊人群中,达到“游戏成瘾”诊断标准的接近50%。

成都市第四人民医院成瘾医学科二科副主任蒲丽表示:“有三成的孩子是因为在学校里面学习成绩下降,在现实当中找不到成就感,于是就在游戏里面去找到掌控感或者是成就感。还有三成的孩子是因为在学校里面的人际关系问题,他交不到朋友,于是在网络上交朋友。”

如何判断

游戏成瘾有三个特点

近年来,随着电子产品的普及,游戏成瘾的发生率在持续增加,游戏成瘾已被世界卫生组织列入最新版的国际疾病分类。那什么情况算游戏成瘾呢?

游戏成瘾也叫“游戏障碍”。长期沉迷网络游戏、手机游戏,大脑额叶功能会出现损伤,和正常的孩子相比,控制力下降,认知功能也会受到影响。医生介绍,大部分青少年介于正常玩游戏与游戏成瘾之间,判定是否是游戏成瘾,主要看游戏行为是否影响了正常的学习、生活、工作等社会功能。

成都市第四人民医院成瘾医学科主任严国建介绍:“成瘾的几个核心特点,第一个就是看是不是一种失控性的行为,无法自控,为了玩游戏不顾一切;第二个就是耐受性增加,比如说玩游戏的时间越来越长;第三个特点就是一个戒断症状,你让他不玩游戏,或者说是突然把手机收走以后,他就可

中国体育彩票排列3第25241期开奖公告
本期开奖号码:2 8 6

中国体育彩票排列5第25241期开奖公告
本期开奖号码:2 8 6 3 8

中国体育彩票超级大乐透第25103期开奖公告
本期开奖号码:05 08 19 32 34 + 04 05

重庆市体育彩票管理中心 2025年9月8日