

2012年12月4日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjlxwb@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

网购狂、微博控、手机控……

为网所累是心理疾病

11月22日晚,苏州一女子为戒网购之瘾而自断手指。除网购狂外,现代社会中还有微博控、手机控、交际瘾、工作狂等。专家认为,人有寻找快乐的本能,而紧张单调的生活让“上瘾”成为时尚病、流行病。专家提醒:“心瘾”尚可治,若是“生理上瘾”,那就像毒瘾一样,难以戒断了,您要注意哦!

时尚瘾者林林总总

何为“瘾”?是指沉迷于某项事物,已经到了偏离社会生活常规,令人匪夷所思的地步。

个案1:有个年轻人,其父开煤矿,很有钱。而他却重复过着盗窃、被抓、服刑、释放,又盗窃再服刑的生活。他坦言家里不缺钱,自己的精神也正常,但就是想偷东西,像着了魔一样。

前不久,他刚服完刑被释放,便窜至一个批发市场内盗窃,被抓后,他情绪激动,拼命地以头撞地想自杀,他觉得自己多次被判刑,这次又被抓,活着没意思,想一死了之。

这个年轻人18岁时空虚无聊,跟不良朋友偷窃,寻找刺激,不料成“癖”。

个案2:那位为戒网购之瘾而自断手指的苏州女子,热衷网购,但很多东西买来之后,要么是闲置,要么就放过期。刚过去的“双11”,她买了上万元的物品。

细看网友们晒出的年终账单,在一年之内因网购而花费万元的,居然占到了大多数!

个案3:有个上小学6年级的女生,被同学称为“课霸”,她一口气报了10个课外辅导班,每周只有一个晚上不用课补习,这晚她开心吗?她说“突然不用上课,感觉很空虚”。

还有个成绩为全校第一的初中女生,一天不做题,就浑身不自在;一段时间不考试,就情绪低落。

个案4:有位小白领说:“只要坐在电脑前,我就会每隔两三分种刷新一下论坛、新闻网站,严重影响工作……一旦网

络堵塞,或停电,我就焦虑不安、心情浮躁,还会出现不适症状,如失眠、头痛、恶心呕吐等。”

这种“信息成瘾”在25岁到40岁之间的高学历者身上较常见。

个案5:有位小白领说:“一到周末,我们就忙着安排聚会和各种活动;网络一上线,就挨个儿和好友打招呼……我习惯了与各种各样的朋友、客户在一起。仿佛一落单,自己就被整个世界抛弃了,就心神不宁。”

他患上了“交际强迫症”或“交际成瘾症”。

个案6:一位小白领整天手机不离手:上下班坐公交,不停刷微博、玩QQ、看新闻,直到上床睡觉,才依依不舍地关机。不管参加什么聚会,菜一上桌,她都要拦住大家,随后拿出手机拍照,上传到微博“秀”了之后,别人才能动筷子。席间,她只顾着玩手机,不停地刷新网上好友的评论,并忙着回复。有朋友跟她说句话,她只是“嗯”一声。朋友对此很有意见,她也明白,可心里就是“放不下”手机。

因“手机控”太多,有人想出个治他们的办法:席间谁最先碰手机,谁买单!

个案7:有位先生每天晨跑,风雨无阻。如果哪天没跑步,就坐卧不安、心情郁闷。有一次,他患了感冒还坚持晨跑,导致病情加重。

他这是运动上瘾。如此有时代特色的,还有官瘾、财迷、工作狂、暴食症、色情狂、整形迷等,不胜枚举。

“瘾”源自对快乐的追求

人为何会高频率地反复从事可能对其身心健康和社交生活有害的活动?

为了解这个现象,科学家做了个试验:在小白鼠大脑中“奖赏回路”的部分安上电极。在实验中,只要小白鼠触动笼子中的某个开关,这个电极就会放电,刺激它的大脑,使“奖赏回路”脑区的主要神经递质——多巴胺的分泌增加。

多巴胺又叫“快乐递质”,或“幸福递质”,只要人的某种欲求获得满足,它就会被大量地分泌出来,让人感到幸福快乐。

小白鼠触动了几次开关后,因多巴胺分泌增加,它感到很快活,之后它不吃不喝,重复触动开关,直到精疲力竭,仍无法

停止。小白鼠不停触动开关的行为,和人类的成瘾行为是不是极为相似?

这个试验说明:人高频率地反复从事某种活动的原因,是在寻求多巴胺分泌后的那种快乐感觉。

湖北有位“超级网虫”,10年来,他沉迷于网络游戏,茶饭不思,最后身体虚弱而死,给家人留下的只是20多个网络游戏的账号。弥留之际,他咕嘟着:“真好玩……你们不会知道的!”他因之将死,内心还如此快乐。

网购成瘾的人,享受的也是拥有东西的过程,而非实际需要。

男女寻求快乐的方式不同

哪些人群容易上瘾?

情绪焦虑、压力很大、精神空虚、生活平淡的人,这些人内心更渴望快乐。而性别不同,寻求快乐的渠道也不同。

个案:周小姐的办公室抽屉里,放着

饼干、牛肉干、果冻、杏仁、奶茶……虽然她一再告诫自己:少吃点,会发胖,但手总是时不时地伸进抽屉拿零食吃。

女人在潜意识里最需要安全感。在物质匮乏的上古时期,哺育子女的女人,有



食物,才有安全感。因此,出于本能,吃东西成为女子缓解压力的方法。

个案:累了一天的李女士下班后喜欢逛超市。一进超市,看到护手霜打折,便顺手拿一瓶。旁边还有买一送一的毛巾,还有限时抢购特价西瓜……很快,她的购物车被塞得满满的。她回到家忙向饿着肚子等她的老公和女儿解释:“今天超市搞活动呢!”女儿什么话也没说,走到储物柜跟前,拿出五支护手霜、三条没开封的毛巾……李女士嘟囔着:“这些东西又放不坏,看着便宜就买了。”

上古时期,女人还有采集树种和野果,供家庭成员食用的职责。因此,采购会让女人快乐,心里感到踏实。

男性呢?工作狂、网游成瘾的比较多。

个案:一位工作狂说:“我疯狂地工作,一天总要工作18个小时,在工作中,我感觉被需要,被认可。停止工作,我会无所适从。休假放松?那是可耻的事情!”

为何会如此呢?上古时期,男人是猎手,战胜对手会让他们快乐,从而获得成就感。而工作、玩网游等,给了男人享受成功的机会和快感。

寻求快乐为何会上瘾?

大脑是有记忆的,本能让大脑总是记住和向往美好的东西,忘却和逃避痛苦。当网游、购物等刺激过大脑的奖励系统后,大脑就牢牢记住了这种美好的感觉,从而烙下了“网游(或其他活动)=幸福”的印记。

生物有寻找幸福的本能,于是,大脑就操控着机体,不断去寻找幸福的载体——网游(或其他),就像试验中的小白鼠不断去触动那个开关一样。

所有上瘾者都有一段蜜月期,这时是“因喜欢那样的感觉而重复做某事”,“明知不好,可就是忘不了它”,这就是心理依赖。

对某种行为有了心理依赖后,大脑很快适应了由此而带来的幸福刺激,并适应了有这种幸福刺激的化学反应的内环境,这时候就形成了生理需求。就是说,必须要有“某种行为”这个幸福刺激,人才能“活”,一旦断绝了这种刺激,脑内化学环境突然改变,大脑受不了,让人感觉难受,甚至带来严重的后果。

如果是“没有它就无法忍受而重复做某事”,那就是生理上瘾了,就是有强迫症的倾向。

在成瘾过程中,心理上瘾与生理上瘾只是量的差距,不少心理上瘾者后来因沉迷过度,最终成为生理上瘾者。

有一项调查发现,被测试的150余名网络沉迷者中,演变成生理上瘾者约占5%。这部分人均患有严重的自闭症,如果被强制断网,就会破口大骂,甚至动手打人。

如果月平均花费达到5000元以上,而且买来的东西大多闲置着,那您可能是购物狂了;如果您上班上微博,下班上微博,吃饭刷微博,上厕所刷微博,一天到晚保持高度兴奋的状态,那您可能是微博控了……

朋友,如果您只是心理上瘾,还能控制自己,对其进行矫正,还可以恢复到正常的生活状态。如果您到了有精神强迫的生理上瘾阶段,那您就需要接受心理干预了。(据《扬子晚报》)