



漫长暑假，“游戏迷”机不离手怎么办？

专家支招：家长在给孩子立规矩时，也要以身作则

暑假一

到，不少家长又开始头疼：

孩子总窝在家玩网络游戏，怎么劝都听不进去。据统计，目前我国约有75%的中学生使用互联网，其中超过20%的学生存在不同程度的网瘾症状。世界卫生组织已将“游戏障碍”作为一种新增的精神疾病，纳入诊断标准，也就是通常所说的“游戏成瘾”。孩子爱玩游戏，就是游戏成瘾吗？如果孩子游戏成瘾，家长该怎么“管”？听听合肥市第四人民医院物质依赖科副主任医师刘钰怎么说。记者 马冰璐



喜欢打游戏就是游戏障碍吗？

刘钰认为，如果一个人的游戏行为是以促进人际交往、缓解无聊、调节情绪等为目的，自己能控制游戏行为的场合、时间，不会因为玩游戏而耽误自己的工作、学习，则不能诊断为游戏障碍。

除此之外，在特定的年龄或社会群体中(如青少年

男性)或在特定情境中(如节假日)，可能存在较长时间或较高频次的游戏行为，如果只是偶尔的行为，则不考虑游戏障碍。

什么情况下可以认定达到疾病程度呢？刘钰表示，其中有两点十分重要，第一就是失控，即玩游戏的时间、场合控制不住；其次，玩游戏已经对个人身体、家庭、学习、工作、社会功能等方面产生了危害。

不给孩子玩手机和电脑，有用吗？

一提到网络、手机，家长就如临大敌，视所有的电子产品都如洪水猛兽，其实没有必要。当前已经进入了智能化社会，生活中处处离不开电子设备。成年人每天都拿着手机办公，想让孩子活在没有电子产品的世界里并不现实。即使家长不给孩子买电子产品，孩子也会通过其他途径接触到。

刘钰建议，对于孩子爱玩电子产品，要学会疏导，而不是一味地围追堵截。孩子的好奇心是很强的，越是不让他接触电子设备，他越会产生“凭什么不让我玩？他们不让我玩，我就偏要试试”的心理。

面对游戏成瘾的孩子，家长咋“管”？

面对游戏成瘾的孩子，家长咋“管”？刘钰表示，最关键的一点，就是平时要注意和孩子沟通的方式方法。对于游戏成瘾的孩子来说，他们其实会更加在乎父母对待自己的方式。家长与孩子交流时要有情感温度，要给孩子及时的肯定、鼓励。可以配上竖大拇指等手势为他们打气加油，适当地加入肢体动作比单纯的语言信息更有温度。当孩子有了小小的进步时，也要及时地反馈、鼓励。比如，今天玩游戏的时间比平时少了半个小时，比如，今天多看了半个小时的书，要准确、及时地给予正面表扬。

其次，家长在给孩子立规矩时，要记住所有的规矩都不仅仅是立给孩子的，父母也要严格遵守，以身作

则。试想下，孩子放学回家还要复习功课，家长下班后却可以舒适地躺在沙发上玩手机，孩子怎么可能安心学习呢？

此外，在制定规则时，要有契约精神，制定后谁都不可以违反。有的家长看见孩子作业写完了在玩手机，一看时间还早，便又想给孩子加作业，这样的行为会让孩子很反感，认为父母不能遵守承诺，之后再想批评孩子时，也不会收到很好的效果。作为家长，需要真正地接纳孩子、尊重孩子，不要让失控的情绪逼着孩子只能和游戏做朋友。

游戏障碍，医生会怎么“治”？

据刘钰介绍，游戏障碍并没有特效药物，游戏障碍的治疗需要将药物治疗、心理治疗相结合，并有家庭、社会等共同积极参与，才有利于改善游戏障碍者的预后。

目前常采用的主要措施包括：

1. 社会心理干预。目前很多临床实践及研究证据提示，在专业医生指导下的认知行为治疗、动机激励访谈、家庭治疗等社会心理干预，可以减少游戏障碍者的失控性游戏行为，促进长期康复。

2. 药物治疗。目前没有专门针对游戏障碍的药物，但对于游戏障碍患者可能存在的精神、情绪、躯体等问题，可以由医生评估后，采用合适的药物进行对症治疗。

3. 物理治疗。有研究表明，对游戏障碍患者进行重复经颅磁刺激等干预，可以增强大脑控制功能或降低玩游戏的冲动。



砀山砀城镇：手工制作丰富儿童“公益课堂”

为丰富辖区儿童精神文化生活，开发和培养兴趣爱好，激发辖区儿童的创造力和想象力，近日，砀山县砀城镇北城社区“公益课堂”开展手工黏土制作活动。

活动开始前，“公益课堂”的志愿者老师像变魔术一样，制作出一个手工黏土“小章鱼”的样品，供小朋友参考学习。小朋友们兴趣盎然，惊叹声此起彼伏。志愿者老师介绍黏土的特性和使用方法后，大家便迫不及待地动手制作起来。在社区工作人员的陪同指导下，小朋友各自开动脑筋，发挥着丰富的想象力，通过揉、捏、搓等动作，把黏土塑造成型。不一会功夫，五颜六色的黏土就在小朋友手里

变成了栩栩如生的小鸟、小花、小熊猫等各式各样的作品。大家围坐在一起玩得不亦乐乎，整个活动充满了欢乐、合作和畅想。孩子们看着自己的创意和成果，体会到收获的快乐。

该镇开展此次活动，既促进孩子们的手部肌肉发展，增强他们的手眼协调能力，又有助于提高他们的审美意识、发挥孩子们的创造力和想象力，增强了他们的自信心。

下一步，北城社区将进一步丰富“公益课堂”的内容，继续推进社区儿童文化建设，为广大儿童提供良好的发展空间，共建和谐美好社区。

李艳龙 王悦

守护健康 远离蚊虫

星报讯(记者 沈娟娟 通讯员 梁飞) 夏季来临，又到了蚊虫活跃的季节，为切实保障辖区群众的生命健康安全，提高群众的防护意识和能力，近日，合肥市包河区淝河镇黄镇村关工委、妇联、卫健办等在和悦云庭小区开展了“守护健康 远离蚊虫”健康知识宣传活动。

活动现场，志愿者们向小区群众发放了预防“蚊虫病”宣传明白纸，并介绍了蚊虫病的发病症状、预防手段及处置方法等防治知识。同时，志愿者们提醒群众外出到菜地、农田等野外环境时，建议穿长袖、扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里，裸露的部位建议涂抹含避蚊胺的趋避剂，避免在草地、树林等环境长时间坐卧；如被蚊虫叮咬禁忌拍死或硬拔，用酒精涂抹蚊虫的身体，之后要及时消毒、就诊，以免错过最佳治疗时机。

安全教育 强化“防溺水”

星报讯(记者 赵汗青 通讯员 胡春梅) 7月3日，肥东县响导乡社工站、未成年人保护站及肥东县维民社会工作发展中心联合举办了一场主题为《青少年暑期安全第一课：珍爱生命 严防溺水》的教育活动，通过多种形式向青少年普及防溺水知识和急救技能，增强他们的自我保护能力。

活动伊始，社工和志愿者们通过游戏互动的方式，向孩子们展示了防溺水安全PPT，内容涵盖了识别危险水域、避免单独游泳、穿戴救生装备等基础知识。为了让理论知识更加深入人心，活动现场还进行了溺水急救小知识的普及。专业的救护人员现场演示了心肺复苏(CPR)等急救技能，并指导孩子们进行模拟操作，让他们在紧急情况下能够自救互救。科普实验剧、实验秀互动环节让孩子们亲自参与到水中安全实验中，在实践中学习到更多的防溺水知识。

“监督一点通”打通为民服务“最后一公里”

“小微权力‘监督一点通’服务平台，真是好啊，我只是抱着试试看的心态在平台上反映情况，没想到这么快就有处理结果了。”辖区居民汪女士开心地称赞道。近日，安庆市宜秀区月形社区小微权力“监督一点通”服务平台收到一条民生类问题投诉，反映月形小区3栋车库水泵不能正常运转，存在安全隐患问题。收到投诉后，月形社区工作人员第一时间进行现场勘查并在当天就予以了解决。

“有了‘监督一点通’，现在方便多了，不用跑到

社区党群服务中心问来问去的，在手机上一点就能了解社区里的事情，有啥要反映的，直接在手机上投诉。”居民胡安元打心眼里点赞。

据悉，该社区安排专人定时登录平台，查看投诉受理情况，对收到的群众投诉及时受理。同时，对投诉反映情况复杂或不够清楚的，在办理前与投诉反映人联系了解，及时回应群众关切，并适时对投诉人开展电话回访，询问诉求解决情况，不断提升群众对基层小微权力运行的满意度。 任超 汪长城