

自我约束 远离手机依赖

“被手机叫起床,被手机哄睡着”,这是36岁的陈先生对手机的最新感慨。“每天醒来第一件事,除了睁开眼就是刷一遍微信朋友圈,睡觉前即使再疲惫也要躺在床上玩一玩手机游戏、刷一刷手机新闻客户端才能睡着。”日前,一项调查显示六成以上的手机持有者每天用手机上网超过3个小时,患有严重的“手机依赖症”。

手机没带在身边就心烦意乱,无法认真工作;每隔10分钟就要刷一次手机屏幕,看一看微信的朋友圈里有没有更新;如果半小时内看不到微信、微博里有更新,就会怀疑自己手机是不是出了问题,或者手机网络疏通不畅……随着QQ、微博、微信、推特等网络社交平台不断推出,越来越多的手机持有者发现自己已经无法离开手机,哪怕只是半个小时不见,也会魂不守舍,坐卧不宁。高科技在给人们带来沟通便捷的同时,也将一种“新病”——手机依赖症“捆绑销售”给了现代人。



把脉: 手机依赖是麻痹情感的软瘾

手机依赖症,是一种全新型的心理疾病,常见于中青年脑力劳动者、学生群体。具体症状就是手机没带在身边就心烦意乱,无法认真学习工作。专家介绍,其实手机依赖已经不是什么新鲜词了,它也可以称为一种瘾。确切地说,它是一种强迫性的习惯、行为或回复性的情绪。满足表面的情绪释放,忽视、阻塞内心的真正需要,太过正常,看似无关痛痒,实

具诱惑,不断沉迷其中。

软瘾这个词,最先由美国著名心理学家JudithWright提出。专家说:“这些习惯好像没什么危害,一旦我们过度沉溺其中,在获取短暂的快乐之后,它更多的是在榨取我们的时间、精力,麻痹真实的情感,使我们远离自己真正想要的东西。”软瘾不仅仅涉及手机依赖,它可以是日常生活中的任何行为,每个种族、每

个年龄段的人都难逃其羁绊。

一些学者已经发现,那些对于某种行为成瘾的人的大脑多巴胺受体中,有和吸毒者差不多的变化。一些调查也发现,手机成瘾的人有较高的焦虑水平,睡眠也不是那么好,还有一些人甚至会出现心慌、发抖、感觉无依无靠的症状。调查结果显示,离开了手机让一些人“坐卧难安”。失去手机就好像失去身体的一部分。

病症: 手机依赖会滋生心理问题

过于依赖手机也给人们在各种社交活动中带来了严重问题。“世界上最远的距离不是生离死别,而是我们相坐触手可及,你却在那里玩手机”成为包括家人团聚、情侣约会、朋友间见面聚会上频频出现的一大怪现象。

专家介绍,智能手机有微信、微博、新闻客户端等功能,这些功能必然会对人们的生活方式造成影响,如果一味依赖手机,被其绑架的话,人的身心会出现诸多问题。由于用手机上网持续时间过长,相对于电脑更小的手机屏幕对眼睛造成了过重的负担,不少手机依赖者产生了眼睛干涩、视力下降等问题,甚至出现头晕、乏力、恶心等症状。“人总是自相矛盾,一方面人都喜欢独处,不喜欢被打扰;另一方面,又怕被群体抛弃,总是希望能够归属于某一个小团体,借助团体的力量证明自己。手机自然是最好

的方式和手段,一旦手机不在身边,人的潜意识里就产生一种幻觉,团体中的成员正在进行某项有益的活动,而自己被排斥在外。”对手机的过度依赖,还使人的心理和人际关系产生了诸多变化:

越来越孤独

王女士介绍,大学同学毕业20年聚会,饭桌前坐下不是热乎乎的回忆旧时光,谈论彼此现状,而是分别拿出手机,不停翻看,互相不予理睬,搞得聚会气氛相当尴尬。人和人之间的关系因为手机疏远了!

注意力障碍

习惯使用手机的人,通常会不断查看手机,登录社交平台,或是被手机上的邮件提醒而分神。手机会让人们陷入一种持续的“多任务”状态,人们的注意力受到了严重的影响,思维不断

被打断,这大大削减了思考的能力,让人的思维变得更难以深入,长此以往会患上类似“注意力障碍”的心理问题。

忽略身边人

刘小姐的手机从不关机,每隔半小时刷一次屏慢慢形成了习惯,吃饭、睡觉、看电视,乃至去卫生间,手机都不离身。终于有一天,父亲忍无可忍冲她喊叫:你吃饭再看手机的话,我就把它砸了。她才意识到自己已经忽略身边人多了。

逐渐失去自己

手机让持有者随时处于应激状态,外间的一切变化,都随时找到你,让你难以安定。把手机随身携带,让自己的行踪时刻掌握在每一个想与你联络的人手里,似乎每一个人都属于大家,唯独不属于自己。

治疗: 把注意力 从手机上转移

许多手机依赖者在谈到为何如此迷恋手机时,都会说:因为无聊嘛。坐公交车、地铁,还有一些闲散的碎片时间,手机是打发无聊的最好工具。专家介绍,他发现许多人如果没了手机或电脑,只要呆在房间里几分钟就开始“发疯”。他说:“只要人们有闲,互联网就是一个极诱人又可迅速填补空隙的解决办法。人们无聊,刷一下手机,然后变得更无聊。所以,手机依赖之外更严重的问题是,我们在越来越多的时候忘记了该如何正确而有意地集中注意力。”

对于成年人,专家建议大家通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尝试着离手机远一点。“很多人上车第一件事就是掏出手机来玩,其实完全可以静下心来,看看车外,放松一下身心。”

专家认为解决“手机依赖症”的关键在于找到生活重心,从充实自己的生活开始,尽量避免把心思集中在手机上。“要多在现实生活中积极与人交流,尽量将生活的重心从手机上转移,可以多参加一些有益身心的活动,如听音乐、郊游、健身等。如果对手机依赖过于严重,就要去看心理医生,以免影响正常的生活和工作。”

■自我检测 你有手机 依赖症吗

看看下列问题,如果你有一半以上的回答是肯定的,那么你可能已经患上了“手机依赖症”,一定要做一些调整啦!

1. 你是否总是把手机放在身上,如果没带就会感到心烦意乱,无法做其他事情?
2. 当一段时间手机铃声不响,你会不会感到不适应,并下意识地看一下手机是否有未接电话?
3. 你会不会总有“我的手机响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当作自己的手机在响?
4. 接听电话时你是不是常觉得耳旁有手机的辐射波环绕?
5. 你是否经常下意识地找手机,不时拿出手机看看?
6. 你是否经常害怕手机没电?
7. 你晚上睡觉也开着手机吗?
8. 当手机经常连不上线、收不到信号时,你会不会产生焦虑感,而且脾气也变得暴躁起来? (晓洋)

