

通宵刷短剧、熬夜赚金币……有些父母比孩子更有“网瘾” 被屏幕“困住”的老人缺失了啥

过去,我们总把目光投向那些沉迷游戏、刷屏到深夜的青少年,却很少意识到,家里的父母正不知不觉间成为“屏幕依赖”的新面孔。老年人网络成瘾,究竟在多少家庭中无声无息地蔓延?老人天天刷手机,到底只是“玩玩”还是已经出了问题?消遣和成瘾的边界在哪里?



杭州市西湖区北山街道志愿者教老人使用智能手机。 新华社发

手机成了老人的“避难所”

上海市精神卫生中心倪晓东主任医师讲了一个令他印象深刻的案例。王阿姨(化名)今年60多岁,半年前离开老家来到上海,照顾刚刚生产的儿媳。初来乍到的日子,远比她预想的艰难。路不熟、人不识,日常生活用品全靠儿子网上下单送上门。白天,儿子儿媳上班后,家里只剩她、孩子和月嫂;晚上,儿子回来得晚,也说不上几句话,王阿姨愈发感到孤独。

察觉到母亲的落寞,儿子特意让她多刷手机、看短视频打发闲暇时光。起初,王阿姨只是翻看带有老家口音、乡土场景的视频,熟悉的画面和乡音能短暂慰藉她的思乡与孤独。可这份简单的消遣很快彻底失控。

渐渐地,刷视频、点赞签到、蹲直播间,成了王阿姨每日必做的“固定任务”,彻底打乱了她的生活节奏。原本规划好的家务和作息全被搁置,常常计划下午3时做饭,刷手机一晃就到傍晚,饭菜迟迟未做;日常买菜、家务也一再拖延,总抱着“稍后再做”的心态敷衍度日。

就诊时,王阿姨自述是严重失眠,可倪晓东主任评估后发现,她的睡眠问题并非单纯失眠,而是过度沉迷网络引发的生物钟紊乱。

数字依赖的背后是情感缺失

老年人为何比想象中更容易沉迷网络?

倪晓东说,随着年龄增长,人脑中的多巴胺受体密度会自然减少,这意味着老年人从日常活

动中获得的愉悦感比年轻人更弱。倪晓东打了个比方:“就像味觉迟钝了,需要口味更重才能吃出味道一样。”而网络上的短视频等恰恰提供了高频刺激,通过即时反馈、点赞互动、直播间打赏等,不断激活大脑的奖赏通路,让老年人容易形成生理依赖。与此同时,大脑前额叶皮层的老化也让老年人的自控力不断下降。倪晓东介绍,前额叶就像大脑的刹车系统,这块功能减退后,冲动控制能力和执行功能都会减弱,老年人也就更难从沉迷中抽身。

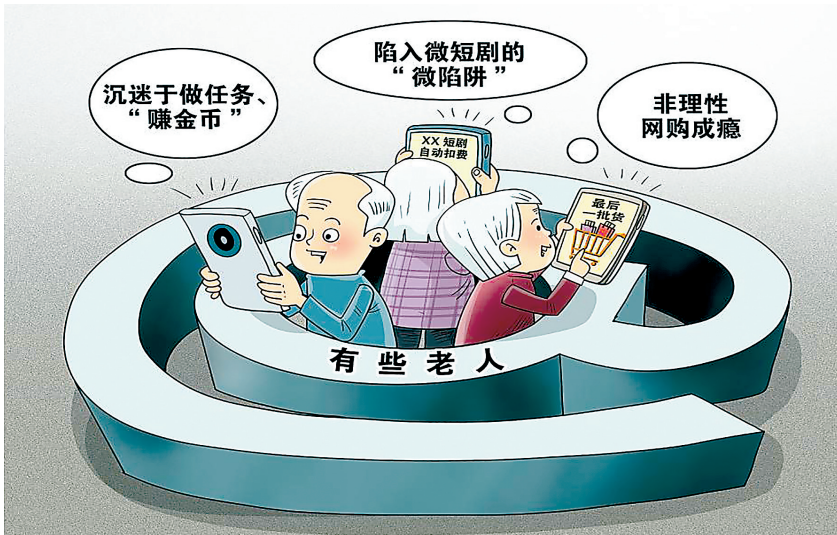
然而,心理层面的需求缺失,才是老年人网络成瘾的根本推手。倪晓东指出,沉迷网络的背后,一定隐藏着未被满足的心理需求。网络恰好能填补这片空虚。“有些老年人把看到的视频分享给亲朋好友,别人点个赞,他就觉得自己还是有用的,还能给大家带来价值。”倪晓东说,“虽然是虚拟的,但这确实是一种心理需求的满足。”

认知功能障碍风险增加

消遣和成瘾的边界在哪里?一个老人天天刷手机,到底只是“玩玩”还是已经出了问题?倪晓东给出了几个可供参考的判断维度。

一是行为失控,原本计划短时刷手机,却无法自主停止,多次尝试减少使用时长均以失败告终;

二是耐受性增强,手机使用时长持续攀升,从最初每日一小时,逐渐增至四五个小时甚至全天刷屏;



“网瘾老人”。 新华社发

三是戒断反应明显,手机不在身边就焦虑烦躁、心神不宁,拿回手机后立刻平复情绪;

四是生活优先级偏移,家务、社交、作息等日常事务全部让步于刷手机,主动放弃原有生活乐趣;

五是身心功能受损,出现睡眠紊乱、颈椎腰椎不适、视力下降等躯体问题,同时引发家庭矛盾、社交退缩等问题,明知有害仍不愿改变;

六是明知故犯、持续沉迷,知晓过度刷屏伤身,口头应允改正,行为上却依旧我行我素。如果出现以上多种表现,就需要高度警惕了。

而沉迷网络的后果,远比“眼睛累了”“睡得晚了”严重得多。除了身体的损害,更令人担忧的是情绪和认知上的损害。长时间刷视频、缺乏运动和社交,意味着未来发生认知功能障碍的风险明显增加,抑郁和焦虑的风险也随之上升。此外,算法推荐形成的“信息茧房”会让同质化内容持续推送——如果老人总是刷到健康焦虑等负面信息,心理负担会明显加重。

重建现实生活的“意义感”

面对沉迷手机的父母,多数子女都束手无策,反复劝说却毫无效果,甚至引发争执。殊不知,日常的劝说、禁止、纵容,都是干预误区。硬性禁止会激起老年人的逆反心理,一味纵容“开心就好”会让成瘾问题渐进加重,而只纠正行为,不填补心理空缺,所有干预都只会治标不治本。

倪晓东主任提出四步科学干预法,核心逻辑并非“强制戒网”,而是用现实的温暖与价值,替代虚拟的刺激与慰藉。

首先,读懂老人的沉迷动机,分清他们在网络中追寻的是陪伴、认可、价值感还是社交乐趣;

其次,在现实生活中提供同等的情感满足,弥补老人的心理空缺;

再次,建立柔性使用边界,通过家庭约定、适度技术限制,规范手机使用时长和场景;

最后,帮老人重建线下生活节奏,重塑社交圈与兴趣体系。

对王阿姨的干预便遵循了这一思路。医疗上,通过短期药物辅助改善睡眠、缓解焦虑;生活干预上,核心重塑她的作息与习惯。医生要求她每晚9时将手机放置在客厅,绝不带入卧室,让大脑彻底脱离网络刺激、平复兴奋状态,保障入睡质量。同时建议她白天多外出晒太阳,借助自然光调节褪黑素分泌,逐步修复紊乱的生物钟。同时,儿子也调整了做法,给留在老家的父亲装好了网络设备,让老两口能经常视频通话,周末尽量组织家庭户外活动,还教会了母亲拍视频和剪视频,让她在创作中重新找到乐趣。

倪晓东对此颇为赞赏:“虽然看上去还是在用手机,但性质已经完全不同了。以前是单纯等待外来刺激,被动地接收信息。现在学会了怎么拍、怎么拍得更好、怎么发布,大脑的更多功能区都被调动起来了。”

据《新民晚报》报道