

屏幕成瘾

屏幕成瘾，又称技术成瘾或数码成瘾，是指对电子设备强迫性和无节制的使用。

屏幕是当今社会的一部分，我们的目标是以健康和负责任的方式与屏幕共存。屏幕应被用作娱乐和交流的手段，但几乎所有人都过度使用屏幕，却没有充分意识到这一点。

屏幕成瘾有不同的类型：电子游戏、网络游戏或在线体育博彩成瘾、智能手机成瘾、社交网络成瘾、电视成瘾或电脑成瘾。

有哪些促成这种依赖的因素呢？

- **与他人社交困难**：在屏幕和网络游戏中寻求庇护。
- **缺乏业余爱好和休闲活动**：因无聊而连接屏幕。
- **对科技的使用缺乏限制**：没有适龄的时间表，缺乏家长控制等。
- **游戏的易得性**：它们是匿名的并可以随时随地地进行游戏。



- **广告**。
- **应用和游戏设计宗旨是尽可能长时间地吸引用户注意力**。

对健康造成的影响

- **身体健康问题**：睡眠障碍（失眠）、视力问题（眼睛疲劳和视力模糊）或久坐不动的生活方式。
- **心理健康问题**：焦虑、抑郁、自卑和社交孤立。
- **学业和工作问题**。
- **人际关系问题**，因在与人共处时会分心或注意力不集中。
- **安全问题**：开车或从事需要全神贯注的活动时使用设备会危及个人和他人的安全。

如何预防成瘾？

- **陪伴孩子**负责地使用屏幕，并让**成年人**树立个好榜样。
- **限制每天使用屏幕的时间**。
- **规定无屏幕时间段**。
- **鼓励锻炼和户外活动**。
- **优先考虑高质量内容**，尽量消费有教育性、信息性或积极娱乐性的内容。
- **鼓励交流**。
- **尽可能限制分散注意力的通知**。

如需帮助，请咨询医疗人员。