

走出网络世界，对网瘾说“不”

▲ 温州医科大学附属康宁医院 卢凡凡

在这个数字时代，互联网如同一张无形的网，将我们的生活紧紧相连，为儿童青少年打开了一个充满无限可能的新世界。然而，当这份便利与乐趣逐渐演变成难以自拔的依赖时，“网瘾”问题便悄然浮现，成为家庭、学校乃至社会共同关注的焦点。作为儿童青少年心理科的医生，我深感责任重大，希望通过这篇科普文章，引导大家正确认识网瘾，学习如何有效预防和干预，共同守护孩子们的心理健康。

认识网瘾：揭开面纱，理解本质

首先，我们需要明确一点：网瘾并非一个正式的医学诊断术语，但它所反映的现象——过度使用网络导致的一系列心理、行为和社会功能受损，却是真实存在的。网瘾通常表现为长时间沉迷于网络游戏、社交媒体、视频平台等，忽视现实生活中的学习、社交和身心健康，严重时甚至会出现焦虑、抑郁、睡眠障碍等心理问题。

为何儿童青少年易陷网瘾？

好奇心与探索欲 儿童青少年正处于身心快速发展的阶段，对新鲜事物充满好奇，网络世界的丰富多彩正好满足了他们的探索需求。

社交需求 在网上，孩子们可以更容易地找到志同道合的朋友，分享心事，获得归属感，这在一定程度上弥补了现实生活中社交不足的遗憾。

逃避现实压力 面对学习压力、人际关系紧张等现实困境，网络成了一个“避风港”，孩子们可以在虚拟世界中暂时忘却烦恼。

家庭环境与教育方式 缺乏有效沟通、过度溺爱或严厉管教的家庭环境，都可能促使孩子转向网络寻求安慰或逃避。

走出网瘾的五大策略

增强自我意识，合理规划时间 鼓励孩子树立时间管理意识，设定每天上网的时间限制，并坚持执行。同时，引导他们认识到网络只是生活的一部分，现实世界同样精彩。

丰富生活，培养多元兴趣 鼓励孩子参与体育运动、艺术创作、阅读书籍等多样化的活动，丰富他们的精神世界，减少对网络的依赖。家长可以陪伴孩子一起探索新领域，增进亲子关系。

家校合作，共同监督引导 学校和家庭应建立紧密的沟通机制，共同关注孩子的网络使用情况。学校可以开展网络安全教育，家庭则需营造良好的家庭氛围，提供积极的榜样示范。家长需要跟孩子制定合适的时间，不能一刀切完全不给孩子玩的时间。当然，

也不能随便他玩，一般上学日不建议给，周末可以使用 1~2 小时。

心理疏导，关注心理健康 一旦发现孩子有网瘾倾向，应及时寻求专业心理咨询师的帮助。通过专业的心理疏导，帮助孩子认识并面对自己的问题，学会情绪管理和压力调节。

强化社会支持 构建健康网络生态

社会各界应共同努力，加强对网络内容的监管，营造健康、积极的网络环境。同时，鼓励开发更多有益于儿童青少年成长的网络产品和服务，满足他们的正当需求。

家长的角色：理解、支持与引导

作为家长，面对孩子的网瘾问题，首先要保持冷静和耐心，避免简单粗暴地指责和惩罚。要尝试站在孩子的角度去理解他们的需求和困惑，给予足够的关爱和支持。同时，要积极参与孩子的生活，了解他们的兴趣爱好



来源 / 千库网

好和交友情况，成为他们成长道路上的引路人和伙伴。

网瘾问题是一个复杂的社会现象，需要家庭、学校、社会以及孩子自身的共同努力来应对。让我们携手同行，用爱心、智慧和耐心，引导孩子们走出网络世界的迷雾，拥抱更加健康、充实和美好的现实生活。记住，每一个孩子都是独一无二的，他们值得拥有一个充满爱与希望的未来。

重建生活桥梁：社区如何助力严重精神障碍患者康复

▲ 广东省佛山市南海区桂城街道社区卫生服务中心 黄明东

在当今社会，严重精神障碍患者群体面临着巨大的挑战，包括疾病管理、社会融入及心理康复等多方面问题。然而，随着公共卫生服务体系的不断完善和创新，社区在严重精神障碍患者康复中扮演着越来越重要的角色。

本文将探讨社区如何通过创新手段，重建严重精神障碍患者的生活桥梁，助力他们走向康复之路。

背景与挑战

桂城街道社区卫生服务中心成立于 2018 年 9 月，合并了原桂城医院精神科及南海第二人民医院精神科。

成立之初，该中心面临着多重挑战：未推行网格化管理、精防医师数量严重不足、服务质量难以保障等。这些问题直接导致了严重精神障碍患者管理的各项指标，如检出率、规范管理率等，难以达到国家标准，患者在社区中的康复效果不理想。

为了解决这些问题，提高严重精神障碍患者的管理服务质量和社区康复技术，桂城街道社区卫生服务中心决定推行精神科医师网格化管理模式，通过专职化管理和增加人员投入，探索严重精神障碍患者社区管理的新模式。

精神科医师专职网格化管理

组织保障与人员配置 为了保障网格化管理模式的顺利实施，成立了多个工作小组，包括管理服务领导小组、技术小组、绩效考

核小组和应急处置小组。这些小组在统筹制定工作方案、计划总结、绩效考核、人员培训、风险管理等方面发挥了关键作用。在人员配置上，中心大力招聘精防医师，同时选派全科医师参加转岗培训，成为具备精神卫生专业资质的精防医师。

网格化管理的具体实施 评估诊断与建档，网格化管理从评估诊断与建档开始。对于上级专科医院或综合医院确诊的严重精神障碍患者，精神科医师会在征得患者和（或）监护人同意后，建立档案。同时，社区内的精神科医师还会对疑似精神障碍患者进行排查评估，做到早发现、早诊断、早治疗。开展日常随访，内容涵盖危险性评估、精神症状、服药情况、药物不良反应等多个方面。根据患者的具体情况，医

师会进行分类干预，确保病情稳定的患者得到适当的管理，病情不稳定的患者得到及时地处置。药物治疗与双向转诊由网格精神科医师为患者提供个体化的药物治疗服务。对于需要转诊的患者，医师会与上级精神专科医院联系，预约病床，减少患者的就医等待时间。社区还提供心理咨询和心理危机干预服务，帮助患者缓解心理压力，提高应对能力。

通过举办家属护理讲座和义诊咨询活动，中心向患者家属传授护理知识和沟通技巧，提高家属的护理能力，为患者的全面康复营造良好的家庭环境。网格精神科医师对辖区内出现的紧急情况迅速反应和妥善处置，确保居民的生命财产安全。

同时，中心还为严重精神障碍患者提供

免费体检服务，及时发现药物不良反应并采取措施干预。

质量控制与持续改进 为了确保服务质量，中心成立了质量控制小组和技术指导小组，负责日常的质量控制和技术指导。通过定期组织人员培训和考核督导，不断提升精防医师的专业能力和服务质量。

成效显著：从数字到生活的改变

精神科医师专职化管理后，严重精神障碍患者的各项管理指标均显著提升。检出率、规范管理率、规律服药率、面访率、体检率等关键指标均达到或超过省市平均水平。患者在家门口就能享受到专业的精神健康服务，病情波动得到及时有效处理，避免了反复住院的困境。长期稳定的病情为患者走出家门、回归社会打下了坚实的基础。

总之，社区在助力严重精神障碍患者康复方面发挥着不可替代的作用。通过加强制度建设、打造专业康复平台、优化资源整合、加强宣传教育等措施，社区可以为患者提供全方位的支持与帮助，帮助他们重建生活桥梁，重返社会。



来源 / 千库网

