



## 痴迷手机 女孩子更易染“手机瘾” 伤“心”又伤身

如今,越来越多人沉迷手机。据诺基亚公司一项调查显示,不少人对智能手机上瘾,有些人甚至没事就看一眼手机,一天能看多至150次。有意思的是,韩国梨花女子大学发布研究结果说,女孩比男孩更容易对手机上瘾,这可能是因为女孩更喜欢使用社交媒体和消息应用程序。

人们过度沉迷手机会导致严重心理问题,同时也会影响身体健康。有专家建议,可以“开发”一些不需要手机的娱乐项目,比如运动、面对面与家人或朋友聊天等。

### 焦虑程度越重手机使用越多

英国德比大学研究人员发现,情绪不稳如焦虑、抑郁人士容易出现手机使用问题以至于上瘾,焦虑、抑郁程度越重,手机使用问题越重。

研究人员在线调查640名13岁至69岁智能手机使用者,希望找出手机使用与性格特征之间的关联。结果发现,受心理健康问题困扰的调查对象容易把手机当作一种放松手段,过度使用手机;焦

虑程度越重,手机使用越多。

英国医学快讯网站援引研究项目牵头人扎希尔·侯赛因的话报道:“手机使用问题比先前所想更复杂,我们的研究显示不同心理方面与手机使用的相互作用,情绪不稳定关联智能手机使用问题。这是因为,人们可能在生活中遭遇压力、焦虑、抑郁等问题。那些状态下,他们情绪不稳定,容易无节制使用手机,以求放松。”

### 女孩比男孩更易对手机上瘾

韩国梨花女子大学6月5日发布研究结果说,女孩比男孩更容易对手机上瘾,这可能是因为女孩更喜欢使用社交媒体和消息应用程序。

研究人员调查1796名平均年龄15岁的学生,其中男生820人、女生976人,发现女生对手机上瘾风险为23.9%,男生为15.1%。研究人员在《儿科与儿童保健杂志》刊载的

报告中写到,社交媒体和消息应用程序使用存在明显性别差异。男生中,使用社交媒体应用的比例为26.5%,使用消息应用程序的比例为12.8%;女生使用这两类应用的比例分别达到41.2%和23.6%,显著高于男生。对手机上瘾的调查对象中,大多使用社交媒体应用。不上瘾的调查对象更喜欢娱乐应用。

### 手机不离手是对社交互动上瘾

加拿大一项最新研究发现,令人上瘾的智能手机应用和功能都指向人类渴望与他人互动的意愿,对手机上瘾者不是厌恶社交,而是太热衷于社交。

一直以来,人们认为那些时时刻刻盯着手机、查看好友是否在线的人是沉迷于网络世界而忽视社交。加拿大麦基尔大学心理学研究人员在美国《心理学前沿》杂志发表报告说,这种解读可能有误,对手机上瘾者不是厌恶社交,而是太热衷于与他人互

动,因此解决这个问题可能比原来想象得简单。

论文作者、研究认知和文化进化发展的心理学教授塞缪尔·韦西埃解释说,观察和监测他人同时也希望被人关注和监测的意愿,可以追溯到人类发展史上很久远的阶段。人类进化成了一种有独特社交习惯的种群,需要不断有来自他人的输入来建立一种文化上被认定为合理的社交指南。这也是人们寻求生活的意义、目标和自我认知的一种方式。

### 七成用户患“震动幻听综合征”

痴迷于智能手机会造成一系列心理疾病,比如“没手机恐惧症”。英国《每日邮报》早在5年前就报道说,这一词汇最早出现于英国邮政部门的一次调查中。那次调查显示,英国53%的人在手机丢失、没电、欠话费或者连接不上网络时会感到焦虑。

没手机恐惧症的典型症状是不愿关机、总想看看有没有未接来电或者新信息、经常给电池充电以及带着手机去卫生间。

痴迷手机程度更重的人甚至会出现入睡梦中发短信而不自知的情况。这种行为通常发生在入睡后两小时内,除了会产生令人尴尬的对话外,还会打乱深度睡眠进程,导致人起床后感到精疲力竭,影响大脑功能。

另外,还有70%的手机用户患有“震动幻听综合征”,不时感觉手机在震动。心理学家说,这是“期待焦虑”作用的结果。

### 玩手机对身体的影响同样不可小觑

大拇指是操作手机的“主力”,但这让它与腕关节形成一个并不自然的姿势,久而久之可能导致腱鞘炎。一项调查显示,英国43%的智能手机用户5年中曾出现过大拇指疼痛。半数人说,手机用多了会感觉大拇指没有力气。

《每日邮报》说,电子产品用得太多还会

导致头部习惯性下垂以及驼背,这会增加大脊椎压力,导致脖子、头和肩膀疼痛。

电子产品普及带来的另一个明显副作用是近视发病率大幅上升。“聚焦诊所”创始人戴维·阿拉姆说,自智能手机1997年问世以来,英国人近视率增加35%,预计未来10年还会增加50%。

### “戒瘾”有效方法是写日记

专门研究网络成瘾现象的斯旺西大学心理学教授菲尔·里德说,手机会影响人际关系。不少人即使是与朋友、家人聚会时也拿着手机,不过他们总是嘴硬,不承认自己离不开手机。这样的人通常存在冲动控制困难问题,注意力很容易被分散,还会因此被朋友圈排斥、引发抑郁。

那么,如何才能戒掉电子产品瘾?

里德建议,不要在上床睡觉前查看社交网络或电子邮件。电子产品发出的光会抑制褪黑素产生,而褪黑素是对睡眠至关重要

的一种激素。另外,不要随身携带充电器,这可以让你为节约电而少看几次手机。

他说,人们在上班路上不要玩手机,可选择看书代替。拍照时也可以用数码相机而不是手机。另外,“开发”一些不需要手机的娱乐项目,比如运动、面对面与家人或朋友聊天。还有一个“戒瘾”的有效方法是写日记,记下每天使用手机的时间和目的,这样你就能真正了解自己整天拿着手机是在做什么。深圳晚报、新华社

## 云鹤陵园

(原五里山公墓)

本陵园为河南省民政厅批准的合法经营性公墓  
城市中的花园式墓园,特推出夏季优惠活动。

- 多款福位可供选择
- 免费存放骨灰
- 免管理费、免刻字费
- 提供免费参观用车服务
- 让利优惠



咨询电话: 68905602 13939002825 网址: <http://www.zzyunhe.com>  
交通: 乘B60路公交车终点站下车 地址: 嵩山南路河南省轻工业学校西侧