

星島日報健康專欄《保健至專》—打機成癮與電玩失調

不少家長都擔心子女打機的興趣會影響學業，電玩熱潮也打入成人的世界，在街上經常有「低頭族」使用手提電話，邊走邊打電動。究竟沉迷電玩是否一種病態？2018年，世界衛生組織（WHO）把「電玩失調」正式加入國際疾病分類中，將打機成癮列為精神健康問題。

同時有其他精神問題

打機成癮會對個人、家庭、學業或工作等方面的生活帶來嚴重影響。如有以下徵狀並持續十二個月，便可確診為患上電玩失調：對打機失去自制能力，例如開始遊戲、打機的頻率、持續性、結束時間及環境等；在日常生活中以打機優先，視打機比其他興趣及日常活動重要；即使知道打機帶來負面後果，依然持續打機，打機時間甚至愈來愈長。

根據美國精神醫學學會的報告，大約有一億六千萬美國成年人有打機習慣，但只有很少數人被診斷為電玩失調的患者。對大多數人而言，打電動遊戲只是娛樂及嗜好而不是上癮行為，所以患有電玩失調的玩家所佔的比例可能遠低於1%至3%。德國亦有多項研究指出大概只有1.2%至5.7%青少年患有電玩失調症，然而這類患者或許同時患有其他精神健康問題，如抑鬱症、焦慮症、自閉傾向或專注力不足/過度活躍症。新分類將有助全球正視打機成癮的問題，從而訂定合適的治療策略，讓患者早日踏上康復之路。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生鄧宛兒

（轉載自星島日報 | 保健至專 | 2019-02-18）

打機成癮與電玩失調

精神科 / 視光學 保健至專

不少家長都擔心子女打機的興趣會影響學業，電玩熱潮也打入成人的世界。在街上經常有「低頭族」使用手提電話，邊走邊打電動。究竟沉迷電玩是否一種病態？2018年，世界衛生組織（WHO）把「電玩失調」正式加入國際疾病分類中，將打機成癮列為精神健康問題。

同時有其他精神問題

打機成癮會對個人、家庭、學業或工作等方面的生活帶來嚴重影響。如有以下徵狀並持續十二個月，便可確診為患上電玩失調：對打機失去自制能力，例如開始遊戲、打機的頻率、持續性、結束時間及環境等；在日常生活中以打機優先，視打機比其他興趣及日常活動重要；即使知道打機帶來負面後果，依然持續打機，打機時間甚至愈來愈長。

根據美國精神醫學學會的報告，大約有一億六千萬美國成年人有打機習慣，但只有很少數人被診斷為電玩失調的患者。對大多數人而言，打電動遊戲只是娛樂及嗜好而不是上癮行為，所以患有電玩失調的玩家所佔的比例可能遠低於1%至3%。德國亦有多項研究指出大概只有1.2%至5.7%青少年患有電玩失調症，然而這類患者或許同時患有其他精神健康問題，如抑鬱症、焦慮症、自閉傾向或專注力不足/過度活躍症。新分類將有助全球正視打機成癮的問題，從而訂定合適的治療策略，讓患者早日踏上康復之路。

整理：Kar



今日顧問：
青山醫院精神健康學院
副顧問醫生鄧宛兒

【註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場。】