

离开手机就心烦心慌 晚上睡觉也开机 手机依赖症,你中招了吗?

□本报记者 徐日明

“我想放下手机,但我离开手机没多久就感到明显的心烦……”近日,市民李蒙(化名)来到哈尔滨市第一专科医院物质依赖科寻求帮助。因为工作原因,李蒙的手机是家里最繁忙的“成员”,每天看不完的资料、回不完的消息、打不完的电话……时间长了,李蒙越来越清楚地意识到,因为手机的阻隔,家人“离”他越来越远。当他想戒断手机的时候,却发现手机已经紧紧地与他的生活捆绑在一起,稍微离开一会儿他就会心烦、暴躁,甚至多汗、手抖。

专家表示,手机依赖症是一种身心疾病,是一部分人对于手机过度依赖而形成的,它并没有明确的时间界线,如一天用手机多长等硬性标准,但是只要脱离手机一会儿,就会出现戒断反应。

男子长年手机不离手 上厕所和下楼梯都在看

李蒙今年40岁,每天忙于工作上的事务,文件、消息、电话、各种群信息……让他时刻都拿着手机。无论是送孩子上学还是年节探望父母的时候,他都在看手机。也正因为这样,在家里他听到最多的一句话就是“你能不能把那破玩意儿放下?”

对于家人的抱怨,李蒙总是表现得不屑。倒不是轻视家人的感受,他有他的理由,因为“我又不是在玩”。他说,毕竟家里要生活,孩子要上学,未来还有看得见的养老问题,这一切都需要努力工作来实现,家里老人和孩子现在不理解,将来总有一天会理解的,所以李蒙一直懒得辩解,还是一如既往地拿着“破玩意儿”,包括上厕所和下楼梯,直到几天前老母亲突然发病。

李蒙回忆说,那天老父亲打来电话,说“你妈发病了”。简单向公司交待一下工作,李蒙就立即赶到医院,帮老母亲挂号、取药忙前忙后,直到母亲躺在病床上输液,李蒙才坐在母亲的床边休息一会儿。这时候他看见老母亲微笑着拉着他的手说:“小子,你都多久没这样跟妈说一会儿话了?今天不用忙工作了吗?”而就是这样一句话,让李蒙感到无地自容。

男子想「戒」手机 半天不到就心烦心慌

是时候改变了!李蒙看了手机的屏幕使用时间,每天都超过12个小时以上,也就是说每天除了睡觉和开车、走路,他的手机是从不离手的。身边的同事也和他的情况差不多,每天要看各种文件信息,回复各种群消息,屏幕使用时间也都在10小时左右。

想法永远是好的,但真正做起来,李蒙发现做不到。开始他有意将手机放在一边不看,但是手机的提示音一直在响,会不会耽误事?第一次尝试,没过五分钟就失败了。随后李蒙又开始了第二次尝试,即想像中的正常人模式,那就是手机响的时候去看,手机不响的时候绝不划开屏幕。但是仅仅过了半小时,李蒙再次感到了不适应。同事的手机提示音响了,他会误认为是自己的手机响了;十几分钟没有提示音,他甚至开始怀疑自己的手机是不是坏了或是提示音关闭了,因为时刻想着手机的事,导致这半个小时工作效率很低,过几分钟就要查看一下。

“不是有这么句话吗?关机几天,就会发现自己没那么重要。”李蒙改变的决心是足够强烈的,上星期的双休日李蒙和领导交待了工作,和父母说明了要“戒手机”,在得到了大家的支持之后,李蒙关掉了多年不曾关过的手机,将它放在公司抽屉里。

“结果怎么样?”哈尔滨市第一专科医院物质依赖科副主任赵静因问了一句,没想到换来了李蒙一句苦笑:“结果我就到您这儿来了。”李蒙说,在离开手机的时候,他最初是努力控制自己不要去想,但事与愿违,他一直在想:单位会不会有临时的事?父母在干什么呢?万一哪个老同学找自己,回信慢了人家会多心的;客户要是找自己怎么办?随着离开手机的时间增加,李蒙心里多了一本“十万个为什么”,心烦、心慌,听见声音就会暴躁,最后李蒙开车去公司取回了手机,在开机后虽然果然没什么消息,但是心烦的感觉真的就缓解了。

「身边同事一半中招儿」手机依赖就症患者并不多

“照使用手机的频率来看,有这种情况的肯定不止我一个人,我身边的同事有一半都这样。”李蒙说。然而记者在哈一专科物质依赖科了解到,目前因手机依赖而就诊的人并不多。究其原因,人们并没有把它当成一种必须立即治疗的疾病。

赵静因表示,网络成瘾目前已经有诊疗标准,分为物质上(游戏成瘾)和行为上(手机依赖),患者对于手机的过度需求,在戒断(即失去手机)后会产生负性反应,这种情况才怀疑是手机依赖。手机作为一种正常生活中经常会用到的工具,又不能通过正常的量表来严格区别,在习惯和依赖中间并没有明显的界线,因此就诊人数并不多。

医生表示,长时间使用手机当然对身体是有害的,人们在用手机的过程中往往忽略了身体的疲劳感。事实上,长时间盯着手机屏幕会造成眼疲劳;长时间低头使用手机会造成颈部、手臂肌肉疲劳;而长时间过度使用触屏手机,会导致手部关节、肌腱损伤性症状群,包括手指、手腕关节疼痛无力,动作不灵活等。在产生手机依赖后心理依赖也会产生,在手机离开视线后出现焦虑甚至是抑郁情绪,因此医生对于李蒙的治疗也只能是以心理疏导为主对症治疗。

赵静因建议,如果发现手机依赖的情况存在或潜在,应有意识地去改变行为,在无必要的时候不要动手机,克制自己的行为,达到改善习惯,避免让习惯成为依赖。

目前李蒙正在接受治疗。

链接 | 快来自测 你是否有手机依赖

经常拿着手机就是依赖吗?看手机时间长算依赖吗?如何区分正常使用和依赖呢?赵静因认为,日常生活中频繁使用手机的人群,手机也成为其生活的一部分。在来电数量突然减少或手机丢失情况下,通常这些人会出现相关症状。若感觉自己过度依赖手机可以自测一下。

1.总是把手机放在身上,如果没带就会感到心烦意乱,无法做其他事情。

2.当一段时间手机铃声不响,会感到不适应。

3.常有“我的手机铃声响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当做自己的手机在响。

4.经常下意识地找手机,还要不时拿出手机看看。

5.经常害怕手机自动关机。

6.晚上睡觉也开着手机。

7.手机没信号时产生焦虑和无力感,而且脾气也变得暴躁起来。

如果以上问题,你的回答有一半以上是肯定的,那么有可能存在“手机依赖症”。

新晚报制图/田宇阳

关于督促哈平路—安乐街地段棚改项目 签订征收补偿协议的通知

哈平路—安乐街地段棚改项目征收范围内部分回迁安置房屋预计今年12月下旬预计具备进户条件,该项目建设实施单位近期将根据住宅房屋安置需求提供预备房源,以便下一步能够正常开展回迁房屋公开自选房号工作。

截止目前,该项目仍有少数被征收人拒绝与我中心签订征收补偿协议,为确保所有被征收居民按相关政策选择合适的安置房屋,保护该部分被征收人合法权益,现我中心正式通知如下:

请未签订征收补偿协议的被征收人于2023年11月20日前与我中心签订征收

补偿协议,以便能够正常参加下一步的公开自选房号工作。

如因拒绝与我中心签订征收补偿协议,无法参与此次的回迁房屋公开自选房号工作,导致回迁进户及户型选择受到相应影响的,因此产生的法律后果由该被征收人自行承担。

签订协议地址:香坊区城市更新服务中心(旭东街55-7号)

联系电话:0451-82131443

特此通知。

哈尔滨市香坊区城市更新服务中心

2023年11月4日