

网络成瘾与抑郁障碍共病研究进展

冯雪珂,王晋泽,国敬懿,李元荣,王绪轶

doi:10.3969/j.issn.1671-0800.2024.11.001

【中图分类号】 R749.4 【文献标志码】 C 【文章编号】 1671-0800(2024)11-1401-04

网络成瘾是指在没有成瘾物质作用下对互联网使用过度的冲动行为,会导致个人的学业、职业和社会功能受损^[1-2]。抑郁障碍(major depressive disorder, MDD)是常见的精神疾病,由于网络已经深入至人们生活的方方面面,所以抑郁障碍与网络成瘾产生了千丝万缕的联系,其共病率也在不断攀升^[3]。本文旨在综合国内外网络成瘾与抑郁共病相关研究的现状及研究进展,对共病的概念、流行病学情况、临床表现、诊断、治疗及可能机制等进行综述。

1 网络成瘾、抑郁和两者共病的概念

网络成瘾实际上是一种由非物质引起的冲动控制障碍,其病态特征与赌博、酗酒、吸毒成瘾等无异^[4]。有学者认为个体过度上网的状态达不到“药物成瘾”的标准,主张以病理性网络使用来取代网络成瘾的概念^[5]。目前网络成瘾并未作为一个独立诊断单元,但网络游戏成瘾(internet gaming disorder, IGD)作为网络成瘾的一个亚型已被纳入一种心理障碍。虽然二者不完全一致,但有不少学者将 IGD 作为参考来评估网络成瘾,部分学者还采用网络成瘾测试(internet addiction test, IAT)量表、中文网络成瘾量表(revised Chinese internet addiction scale, CIAS-R)等对网络成瘾状况进行评估^[6]。尽管各学者对网络成瘾的解释和诊断尚有差异,但一致认为“失控性”和“负性后果”是网络成瘾的共同的核​​心要素^[7]。

基金项目: 湖南省科技攻关项目(2023SK2105)

作者单位: 410000 长沙,中南大学湘雅二医院(冯雪珂、国敬懿、李元荣、王绪轶);徐州医科大学(王晋泽)

通信作者: 王绪轶,博士,教授,主任医师,硕士生导师。中国医师协会精神科医师分会委员,中国药物滥用防治协会副秘书长,中国人体健康科技促进会精神卫生科技转化专业委员会常务委员,湖南省医学会心身医学和行为医学分会副主任委员。Email: wxy19751211@163.com

据世界卫生组织公布的报告显示,截至 2022 年 3 月,全球焦虑和抑郁的发病率大幅增加。MDD 是一组以情绪低落为主要临床表现的疾病的总称,临床表现主要包括兴趣缺乏、快感缺失、情绪低落及睡眠障碍等。其评估主要依靠流调中心抑郁量表(the center for epidemiological studies depression scale, CES-D)、抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)等。

网络成瘾与抑郁障碍共病即符合 MDD 的诊断又符合网络成瘾的诊断。一项 meta 分析发现抑郁测量工具、网络成瘾测量工具并不会互相影响,进而影响对抑郁和网络成瘾的判断^[8]。

2 网络成瘾和抑郁障碍共病的流行病学

袁雯等^[9]研究发现 2017—2021 年内蒙古 10 ~ 24 岁学生中网络成瘾和抑郁共病的检出率为 1.8% ~ 2.5%,二者之间存在互相影响,该研究还发现郊县学生网络成瘾和抑郁症状检出率快速增长,城乡之间出现逆转的趋势;同时认为女生的抑郁症状检出率高于男生,且性别差异逐年增大,男生的 IGD 检出率高于女生。李丽平等^[9]研究发现虹口区中学生网络成瘾症状检出率为 2.9%,抑郁症状检出率为 21.0%,网络成瘾的学生抑郁症状检出率为 52.8%,远高于没有网络成瘾症状的学生,再次说明了网络成瘾和抑郁共病研究的必要性。该研究发现男女生抑郁检出无明显差异,与文献[3]结果不一致,这可能与地区文化差异有关。Ohayon 等^[10]基于 DSM-5 诊断标准重新定义 IGD,使其不仅限于电脑游戏活动,还包括所有娱乐活动,发现 9.2% 的美国大学生和研究生有患 IGD 的风险,IGD 组报告自杀念头或企图的概率是没有 IGD 组学生的 2.7 倍;超过一半的 IGD 患者有抑郁情绪,而没有 IGD 的学生为 20%。该研

究还指出男性与女性 IGD 的检出率无显著差异,这与以往研究结果不一致,推测可能与女性网络游戏所占比例增高相关^[11]。一项研究指出中国抑郁症患者中网络成瘾的患病率在 36.0%~58.6%之间^[12]。另一项针对韩国青少年网络成瘾和抑郁症状的研究显示,抑郁得分和网络成瘾相关,抑郁症是网络成瘾最相关的疾病之一,并且认为抑郁症在网络成瘾的发展过程中具有重要的作用^[13]。

3 共病后的临床表现

3.1 睡眠障碍 网络成瘾导致上网时间增多,占据正常的睡眠时间,影响正常的睡眠模式^[14]。睡眠质量的下降低会影响到青少年的心理健康,可能导致抑郁;同时,抑郁障碍的一个主要临床特征为睡眠障碍。在抑郁障碍青少年人群中,负性情绪、低效能和人际问题可通过睡眠障碍的中介作用影响抑郁障碍青少年患者的网络使用程度^[15-16]。

3.2 自杀风险增加 共病患者对现实生活的逃避、社交孤立感及网络成瘾带来的负面情绪可能进一步加剧自杀意念,睡眠质量的下降在其中也起到了一定的中介作用。共病自杀风险增高可能遵循以下路径:网络成瘾→抑郁症状→自杀意念;网络成瘾→睡眠质量→抑郁症状→自杀意念^[17]。一项针对美国大学生的研究显示,有 IGD 的学生比没有 IGD 的学生更有可能出现自杀念头或自杀企图,在调整年龄和性别后,IGD 组报告自杀念头或企图的可能性是无 IGD 组的 2.7 倍,但在调整了精神疾病和健康状况的影响后,这种关联不再显著,表明抑郁情绪、社交焦虑症和不良健康状况等其他因素更能解释自杀念头或自杀企图^[10]。

3.3 生活质量下降 过度使用互联网会加剧现有的抑郁症状,从而降低生活质量^[18]。共病患者的生活质量下降主要体现在以下几方面:工作表现或生产力因为互联网而受到影响;忽视家务而花更多时间上网;花更多的时间在網上而不是与他人外出^[12];学业成绩下降^[9]等。

3.4 情绪波动和冲动行为 共病的个体常表现出情绪不稳定,容易出现情绪低落、焦虑和烦躁等情绪^[19]。有研究显示这可能与额上回、楔前叶和中央后回等脑区皮层体积有关^[20],也有研究显示共病者会更少

采用某些积极策略如重新关注计划来调节情绪^[21]。共病的患者情绪波动大并沉迷于网络世界,在这个过程中他们对于现实世界的无能感与失控感会进一步加深,因而更容易产生冲动行为^[22]。

4 治疗

目前对网络成瘾抑郁共病患者的治疗主要包括心理治疗、药物治疗、脑电生物反馈治疗及综合支持治疗等。

团体心理治疗通过团体活动改善情绪、重建认知,帮助患者控制冲动行为。在一项对照研究中,团体心理治疗的实验组和不进行任何处理的对照组相比,干预后实验组的抑郁、焦虑得分和网络成瘾得分均明显低于对照组^[23]。也有学者采用正念训练疗法(心理治疗的一种)发现患者的汉密尔顿抑郁量表(HAMD)、汉密尔顿焦虑量表(HAMA)及上网情况调查表评分均明显降低^[24]。

药物治疗主要采用抗抑郁药物,包括氟西汀^[25]、阿戈美拉丁、舍曲林等,药物治疗通常需要配合其他疗法一起进行。研究表明正念训练配合阿戈美拉丁治疗具有协同增效的作用,从不同的环节去改善患者的自我认知,减轻抑郁症状,帮助患者戒掉网瘾,其效果明显优于阿戈美拉丁单独治疗^[24]。另一项研究指出,舍曲林配合脑电生物反馈治疗,联合治疗组疗效更高,并可以减少舍曲林带来的不良反应^[26]。

综合疗法如正念训练配合脑电生物反馈^[27],针刺疗法配合认知行为治疗^[28],心理剧治疗配合常规抗抑郁焦虑药物治疗^[29],效果均优于单一方式治疗。

5 可能的机制

从心理学角度看,网络成瘾抑郁共病有可能与逃避心理和社交补偿有关,根据情绪增强假说,个体会根据自身情绪状态决定网络使用的时间和类型,如为了通过互联网消除压力和抑郁等不良情绪,最终导致过度依赖互联网^[30]。也有研究显示抑郁患者参与线上活动并从中获取认同感和支持感有利于抑郁病情改善,但这明显并不适用于网络成瘾的患者,当过度使用互联网结交新的在线朋友时,过度沉迷于虚拟世界的风险就会增加,从而忽略了与现实世界中的家人和朋友保持联系,反而造成社交隔离和

孤独感,削弱现实生活中的人际关系,增加抑郁症状的发生风险^[17]。这与最新的研究结果一致,即网络成瘾与抑郁存在双向因果关系^[31]。

网络成瘾和抑郁障碍还存在着密切的生物学联系。有研究发现抑郁患者^[32]和网络成瘾患者的外周血催产素水平均减低^[33]。Lee 等^[34]研究过度网络使用者血清 5-羟色胺转运体基因启动子区域等位基因(SS-5HTTLPR)的突变情况,发现过度网络使用组表现较高的 SS-5HTTLPR 突变率、危害逃避和较高的抑郁得分,这提示网络过度使用者与抑郁症患者相似,可能存在共同的基因遗传和人格特质基础。另一项研究指出,5-HTR1A 基因 rs749098 多态性在两者间起到了中介调节作用,且携带 C/C 基因型的个体,在低水平网络成瘾的都表现出更高的抑郁情况,而在高水平的网络成瘾的情况下 C/C、C/G、G/G 三种基因型都表现出高水平的抑郁。

另外,社会环境也是导致共病的潜在因素。受校园欺凌、儿童期反复遭受虐待、高中文化不适应、社会支持及父母拒绝等,都与共病的发生存在密切联系^[35-38]。

6 总结和展望

网络成瘾与抑郁障碍共病从认识至今不过 20 多年,尚处于不断探索阶段。在学术研究和临床实践中,由于网络成瘾的定义尚不统一,抑郁和网络成瘾评估工具的选用也缺乏统一的标准,得出的结论存在很大的不一致性,在今后的研究中,研究者及各机构需要重视概念的澄清,尽可能使用标准化的概念和评估工具,确保各自研究和治疗工作的准确性和可比性。

网络成瘾和抑郁共病的研究主要集中于青少年群体,成年人网络成瘾的研究相对较少。共病的病因至今仍未明确,可能涉及心理学、神经生物学和社会学因素。另外,目前的研究大多为横断面研究,不能说明因果关系,需要通过长期的队列研究来证实。

网络成瘾与抑郁症状的共病现象在青少年中较为普遍,需要引起社会、家庭、学校的关注。早期识别和干预可以显著改善青少年的预后,长期的心理支持和跟踪是维持治疗效果的关键。未来的研究应进一步探索网络成瘾和抑郁症状之间的因果关系,

为制定更有效的预防和干预策略提供科学依据。

利益冲突 所有作者声明无利益冲突

参 考 文 献

- [1] 赵菊芳,杨田,赵静,等.2019—2021 年内蒙古自治区 11 ~ 22 岁学生网络成瘾流行现状及与行为因素关系[J]. 现代预防医学, 2024,51(7):1234-1238.
- [2] 中国健康教育中心.中国青少年健康教育核心信息及释义(2018 版)[J].健康向导,2018(6):42-46.
- [3] 袁雯,蒋家诺,秦阳,等.内蒙古地区学生网络成瘾与抑郁症状的共发趋势及关联[J].中国学校卫生,2023,44(9):1294-1298.
- [4] YOUNG K S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype[J]. Psychol Rep, 1996, 79(3 Pt 1):899-902.
- [5] 齐印宝, 钱若兵,傅先明. 网络成瘾与精神障碍的共病及其可能机制[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2010,36(7): 446-448.
- [6] LAI C M, MAK K K, WATANABE H, et al. Psychometric properties of the Internet addiction test in Chinese adolescents[J]. J Pediatr Psychol, 2013, 38(7): 794-807.
- [7] 李兰星,蒋小平,林欣.网络成瘾测量工具、影响因素及干预策略的研究进展[J].心理月刊,2024,19(18):232-235.
- [8] 沈雨晴,莫霖,刘艺璇,等.青少年抑郁与网络成瘾关系的 meta 分析[J].职业与健康,2024,40(2):255-260.
- [9] 李丽平,亓德云,江艳微,等.上海市虹口区中学生抑郁症状和网络使用的关系[J].环境与职业医学,2020,37(12):1170-1174.
- [10] OHAYON M M, ROBERTS L. Internet gaming disorder and comorbidities among campus-dwelling U.S. university students[J]. Psychiatry Res, 2021, 302: 114043.
- [11] 李文启.电子游戏的女性角色与女性玩家研究:回顾与展望[J].长江师范学院学报,2021,37(2):35-46.
- [12] BAI W, CAI H, WU S Q, et al. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: A network perspective[J]. Transl Psychiatry, 2022, 12(1): 138.
- [13] KIM K, RYU E, CHON M Y, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey[J]. Int J Nurs Stud, 2006, 43(2): 185-192.
- [14] KIM S Y, KIM M S, PARK B, et al. Lack of sleep is associated with Internet use for leisure[J]. PLoS One, 2018, 13(1): e0191713.
- [15] 王京京,侯皓,裴一霏,等.网络成瘾和睡眠时长在青少年受校园欺凌与抑郁间的链式中介作用[J].现代预防医学,2022,49(4): 636-639,645.
- [16] 徐飞宇,栾文杰,靳成梁,等.抑郁障碍青少年抑郁水平与网络使用程度的相关性:睡眠障碍的中介作用[J].济宁医学院学报,2023,46(6):406-411.
- [17] 肖琛嫦,翟萌曦,严婧琰,等.睡眠质量与抑郁症状在青少年网络成瘾与自杀意念间的链式中介作用[J].护理学杂志,2024,39(11): 90-92,100.
- [18] 汪松. 青少年抑郁障碍患者的网络成瘾患病率及影响因素研究[D].合肥:安徽医科大学,2022.
- [19] 罗康玲,蒙华庆,付一笑.青少年网络成瘾综合征者焦虑和抑郁及其共病的分析[J].中国临床康复,2005,8:4-5.
- [20] 王梓良,董光恒.网络游戏成瘾者情绪状态与大脑皮层体积的关

- 系[C]//中国心理学会.第二十一届全国心理学学术会议摘要集.浙江师范大学心理系,2018:2.
- [21] 张旭,张冉冉,严万森.共患抑郁障碍对网络成瘾者情绪调节策略的影响[J].贵州医科大学学报,2017,42(12):1402-1406.
- [22] 崔健,杨可冰,杨清艳,等.抑郁对大学生网络成瘾的影响:冲动的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2021,29(1):123-128.
- [23] 卢昭静,李志明,严万森.团体认知治疗对网络成瘾大学生负性情绪与冲动性的干预效果[J].中国学校卫生,2021,42(6):887-892.
- [24] 刘进东,曹茹,谢颂世.正念训练联合阿戈美拉汀片治疗网络成瘾伴发抑郁的临床效果[J].临床合理用药,2024,17(2):163-165,172.
- [25] 邵智,杨容,罗康玲,等.氟西汀对伴抑郁的中学生网络成瘾症的临床矫治作用[J].中国神经精神疾病杂志,2005,31(6):422-425.
- [26] 邱吉明,申瓊,吴乔,等.脑电生物反馈联合团体认知行为治疗对青少年网络成瘾患者的干预效果观察[J].临床医药实践,2023,32(9):659-661,678.
- [27] 魏羽,曾莞勇,王铭闻,等.正念训练联合脑电生物反馈治疗对青少年抑郁症伴网络成瘾患者的影响[J].中外医学研究,2023,21(2):145-149.
- [28] 苏沛珠,张贵锋,刘洋洋,等.针刺配合行为疗法干预网络成瘾者抑郁症状[J].辽宁中医杂志,2011,38(3):532-535.
- [29] 王怀静.心理剧治疗对网络成瘾患者负性情绪的影响[J].社区医学杂志,2009,7(17):25-26.
- [30] LU Y, PAN T, LIU J, et al. Does usage of online social media help users with depressed symptoms improve their mental health? empirical evidence from an online depression community[J]. Front Public Health, 2020, 8: 581088.
- [31] 胡俊航,吴海英,王传美,等.大学生抑郁与网络成瘾的循环效应分析[J].中国卫生统计,2016,33(4):704-705,711.
- [32] PITCHOT W, SCANTAMBURLO G, PINTO E, et al. Vasopressin-neurophysin and DST in major depression: Relationship with suicidal behavior[J]. J Psychiatr Res, 2008, 42(8): 684-688.
- [33] TERESHCHENKO S, KASPAROV E. Neurobiological risk factors for the development of Internet addiction in adolescents[J]. Behav Sci (Basel), 2019, 9(6): E62.
- [34] LEE Y S, HAN D H, YANG K C, et al. Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive Internet users[J]. J Affect Disord, 2008, 109(1/2): 165-169.
- [35] 黄晓峰.内高中生文化适应与网络成瘾的关系:抑郁情绪和学习倦怠的链式中介作用[J].上饶师范学院学报,2023,43(6):73-79.
- [36] 肖童.父母拒绝对大学生网络成瘾的影响:心理弹性与抑郁的链式中介作用[J].心理月刊,2022,17(3):56-58.
- [37] 杨文漪,杨婕,余小金.青少年抑郁网络成瘾及遭受校园欺凌网络建模分析[J].中国学校卫生,2023,44(5):668-671.
- [38] 张江辉,张雪晴,卢晓艳,等.抑郁情绪在青少年的儿童期虐待与网络成瘾关系中的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(11):1693-1698.

收稿日期:2024-10-30
(本文编辑:吴迪汉)