

上网是为了逃避孤独、空虚和无能感 “网瘾老人”越来越多,如何帮他们摆脱焦虑与寂寞

没事就拿起手机,躲在被窝里刷短视频,每天玩手机超过10小时……近日,有媒体报道了一些上网成瘾的事例。与以往不同,报道中对网络上瘾的不再是年轻人,而是不久前还让社会担心与互联网时代脱节的老人。从“数字鸿沟”到“网瘾老人”,这其中的变化既让人惊讶又令人担忧。老人染上网瘾的背后,折射了复杂的现实,也向社会和科技发展提出了新的要求。

数字时代技术迭代迅速,特别是以智能手机为代表的移动互联网,新机型、新功能、新应用、新场景层出不穷,让很多老人难以适应,感叹自己“跟不上时代了”。特别是新冠疫情暴发后,网络购物、无接触支付、信息查询、身份验证等很多基于手机的功能,在为多数人带来便捷的同时,也给不能熟练使用这些功能的老人带来不少困难。为了不让老人在数字时代落伍,适老化政策频频出台,切实解决老人上网难题;社会各方也共同出力,鼓励年轻人特别是家人帮助老人熟悉手机功能,融入移动互联网时代;很多企业也针对“银发一族”开发了很多“适老”手机应用软件(App),老人的移动互联使用情况已有了不小的改善,能娴熟使用智能手机的老人日益增加。

据《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示,截至2021年6月,我国60岁以上老年网民达1.23亿人。然而,互联网以往针对老人的服务经验积累不够,保护力度和方式欠缺,导致部分老人反受其伤。上述报告显示,超过0.19%的老人日均在线超过10小时,全国或有超过10万老人在手机网络上呈现极致孤独的生活状态,几乎全天候生活在移动网络上。

“网瘾老人”心里住着焦虑与寂寞

上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。每个老人都要面临死亡焦虑的问题。有些老人通过带孙子孙女,感受生命延续的喜悦来缓解焦虑;有些老人通过继续工作、发光发热来缓解焦虑;而有些老人则通过上网缓解焦虑。他们一方面是看短视频、阅读网



络小说等转移注意力,另一方面则是通过了解这个世界正在发生的各种新奇事件,感受生命新鲜多彩的气息,进而缓解焦虑。

上网也可以排解空虚感。老人退休后,有大量的空闲时间,若没有安排好退休生活,很容易无所事事,让他们难以忍受。网络上的新鲜刺激,能给老人带来新的认知,让他们感到有事可做、有事可想。上网既打发时间,又拓宽了视野,让老人不再无聊。

上网也可以缓解无能感带来的存在焦虑。心理学研究指出,衰老给老人带来的最直观的体验是身体各方面机能都在下降。老人普遍有一种“老了不中用”的无能感,同时有了感到自己不被他人和社会需要的低价值感。他们还担心被时代抛弃、被身边人嫌弃。网络世界向老人打开了了解世界的大门。只需一个手机,他们就能紧跟时代脚步、知晓天下事,看到有用的文章还可以分享给亲朋好友。这些网络体验,极大地拓展了老人的认知边界,让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

上手容易、成本低是老人染上网瘾的另一原因。很多老人要帮忙照顾第三代,每天奔波劳碌,而不少老人自己的父母也健在,这种升级版的“上有老下有小”导致属于他们自己的休闲时间并不多。手机作为易学、易获取、低成本、零门槛的娱乐方式,

自然成为了老人的最爱。在空闲时光,无法享受“诗和远方”的老人拿起手机开心一下,无疑是最直接、最实惠的选择。

老人沉迷网络 伤身伤财又伤“心”

小瘾怡情,大瘾伤身。老人适度上网能愉悦身心、充实生活,提升幸福感和社会参与感,但过度沉迷甚至成瘾则有害身心,应引起家庭和照顾者的关注。

第一,危害身体健康。一位眼科医生表示,接诊过的一位老年患者因连续两天在手机上上网小说,眼睛出现重影症状,检查后发现其患上了斜视,经强制停掉手机、坚持户外运动三个月后,病情才逐渐缓解。

第二,威胁财产安全。很多老人沉迷于短视频平台上的直播,还常常听从主播推荐购买一些与品牌商品很像的山寨日用品,如“云南中药”牙膏、“康帅傅”方便面。用网经验不足的老人还容易成为诈骗的目标。腾讯110平台发布的《中老年人反欺诈白皮书》显示,2019年上半年,腾讯110平台共受理中老年人受骗举报超过两万次,其中97%的受骗者曾遭资金损失,金额从百元到数万元不等。

第三,遭受精神“洗脑”。一些老人对网上的信息深信不疑,看到网上说粮食要涨价,就在家



囤米囤面;看到网上说家用电器有辐射,就把新买的微波炉弃之不用;看到网上说大蒜能防癌治病,就在菜里大把大把地放蒜。

有的老人感觉身体不舒服,就在网上查相关症状,得出不准确的判断,因而造成较大的心理负担。

有的老人自从开始看情感直播后,三句话不离主播,很多主播的文化水平有限,他们一些似是而非的认识会强化老人的僵化思想,有可能激化两代人之间的冲突,引发家庭矛盾。

多方护航帮助老人 融入智能时代

帮助老人更好地使用互联

网,离不开国家、社会、企业和家庭各方的共同努力。

一方面,要强调网络平台的监管意识和责任,守好底线,比如严格治理谣言类内容,别让一些粗制滥造甚至有违法嫌疑的内容大行其道,用“老年流量”侵害老人的正当权利;互联网平台建设应当避免“重娱乐、轻内容”的设计,引导老人正确使用网络;社会在公共区域更多地规划老人娱乐设施及场地,让老人也有放下手机的动力。另外,老人机能减退,自律能力不足,应当从根源上分流和管控,也可以研究推出老人模式,让诈骗、广告推销信息被拦截在手机的“垃圾箱”里,让短视频刷屏有时间限制。企业还可以在自己的应用软件内加入时间提示功能,老人使用到一定时间后,应用软件自动提示“已使用时间”“请注意”等信息,提醒老人自我调节。

另一方面,家人或社区工作者在教会老人上网的同时,要不断和老人交流网络安全知识;政府部门也可以鼓励社区结合反诈防骗工作,组织老人安全用网等“干货”培训,帮助老人更好地使用互联网,充分发挥老人用网的正面效应;社会也应该为老人提供更多优质内容,不论是电视还是网络,都应该关注到老人的精神需求,用市场的方式实现内容创作者和观众的良性循环。

当然,“网瘾老人”也好,“银发内容”也罢,真正的问题根源其实不在外部,而在老人的日常生活内部。对于大多数老人来说,若在家庭生活中有事可干、有情可依,又怎么会沉溺在虚拟世界不能自拔?

因此,对社会来说,让老人老有所为、老有所乐,他们自然就会放下手中的智能手机;对家庭来说,让老人老有所爱、老有所依,天伦之乐的魅力或远远大于游戏和刷刷。就此而言,对老人实实在在的关爱才是解决“网瘾老人”问题的根本办法。

这对家庭中的年轻人提出了要求:不仅要多引导、帮助长辈,还要尝试去理解、体会他们的感受,多一点换位思考和真诚关心,才能填补老人的感情空白。毕竟,比起手机里的内容,还是饭桌上的聊天和交流来得更温暖、更贴心。

据“澎湃新闻”

安全生产是大事
消除隐患不出事

安全生产 人人有责