



围巾游戏是一种由个人或多人主动实施的窒息游戏，其目的在于体验新鲜刺激的感觉。

这种看似无害的体验其实会导致非常严重的后果，造成不可挽救的后遗症直至死亡。

围巾游戏在全世界普遍存在，但是却很难被人们重视，因为它不是一种暴力行为或自杀行为，而只是一个危险的游戏而已。

这个游戏危害的是年龄 4-20 岁的人群。

面对这个悲剧，有责任的成年人（父母，教育者，教师...）能够拥有的唯一的武器就是：预防

最主要的是了解并传播这方面的知识。

发现年青人身边的一些危险信号才能够拯救生命。

## 更好地了解这个死亡游戏

围巾游戏，或者其他相似的名称都是无知的游戏，通常是由一个伙伴或一帮朋友推荐开始的。

其方法很简单，只要实施几个动作即可：

1. 由一些小腿的快速弯曲和深呼吸而引起大换气
2. 然后通过按压颈动脉甚至紧压胸骨而阻止呼吸

于是就会产生一种伴随着幻觉的眩晕

这个游戏最初的一种被称作“番茄”的游戏是孩子们之间玩屏气的游戏，看谁能屏气最长时间，这样也可以产生眩晕的。渐渐地，有些“游戏者”就变得上瘾了。

但是危险却是致命的：他们会集体地或个人地以各种方式进行尝试，因此导致不可挽救的后果和心脏骤停。

**巾游戏：孤独的迷失**  
常是在体育游戏课中，年青人在进行了多次尝试后，开始借助身边的绳索或新的体验。于是，危险就增大了，在失去大脑意识后的窒息中没有人能帮助的。

## 谁将受到危害？

这个被认为无关紧要的游戏可能涉及到所有的孩子们，或多或少对他们造成伤害。他们开始接受这种游戏，或被一个团体所胁迫，或受某个读物，某部电影或某个不知名的网站的影响，或者是由于独自的偶然发现。

所涉及的人群很广，从 4-20 岁，各阶层的男孩女孩都有。

“初犯”大都开始于小学，有些时候在幼儿时期就有。

## 死亡和致命后果

这种游戏造成死亡后果的历史要追溯到 50 年代了，自 2000 年以来，经 APEAS 组织统计，每年仅法国就有平均 10 人因此丧命。

很多的年轻人由于曾经陷入过昏迷而导致终身后遗症，如：癫痫症，瘫痪及终生植物人

## 尝试，冒险和无知

就像它的名字一样，围巾游戏最早是被看做一种可以产生“强烈冲击”的游戏。

年轻点的孩子在其中找到了一种新的体验，而对其危害一无所知。

青少年则是把它看做一种挑战，并感受着其中的强烈和新鲜的刺激。

他们很难抵御这种诱惑，因为这种强烈而自杀行为带来的刺激太特别了。

## 为什么要跟年青人谈这个话题？

应该积极宣传这种游戏的危害及其可怕的后果，要起到威慑作用。

相反，沉默或轻描淡写只能产生幻想，并由此导致可能的尝试。

## 有效的预防措施

一旦将这个游戏的严重后果向他们说明，那些以前没有意识到风险的孩子和少年们大都会停止再玩这种游戏。

从 2 个层面来预防比较现实的：

- 1. 父母亲可以积极介入到孩子的课外生活中，他们是最能发掘他们的孩子的危险行为并提供给他们必要的信息。
- 2. 学校工作者（教师，督导，校医...）应该正确认识这个游戏的危害，以便在学校内给予相应的警示。

## 通过一些细微表现可以察觉的危险信号

尝试围巾游戏的举动根本不属于自杀行为，因此没有任何奇怪的行为，可是有些细节表现还是可以向父母亲发出警讯的：

- 脖颈处可疑的痕迹（有时经过伪装）
- 青年人手边经常拿着绳索，皮带一类的东西
- 有时剧烈的反复的头痛，耳痛
- 注意力分散
- 面部可疑的红斑
- 房间内沉闷的声响或撞墙的声音（往往是独自实施的下挂行为）
- 关于扼颈的后果，感受和危险等问题

## 医学信息

有关扼颈游戏的后果一般会导致大脑的轻度或重度缺氧。

### 扼颈

扼颈会导致窒息并昏厥，心脏随时会停止跳动。在失去意识之前，行为能够体验到许多感觉：头晕眼花，天旋地转，眼前出现光点，耳鸣

### 脑部缺氧

脑部缺氧就是氧气的缺失，其持续的时间及其强度会导致不同的后果：反应迟钝，经常性重度和持续的头痛，嗜睡，肌肉颤抖，抽搐，癫痫症，健忘症，轻度或重度昏迷，死亡。严重的缺氧，即 3-4 分钟后的晕厥，会产生无可挽回的脑部损害，即使缺氧得到救治，脑部缺氧的后果还是可能长时间持续的，在完全恢复和脑部死亡中间的各种结果都可能存在。

**围巾游戏**  
=多种名称  
=极度危险

窒息游戏在不同的学校和地区有不同的名称，最常见的有：

- 印第安之梦，
- 蓝色之梦，
- 青蛙游戏，
- 肺部游戏，
- 眩晕游戏，
- 宇宙游戏，
- 番茄游戏，
- 餐巾游戏，
- 昏厥游戏.....