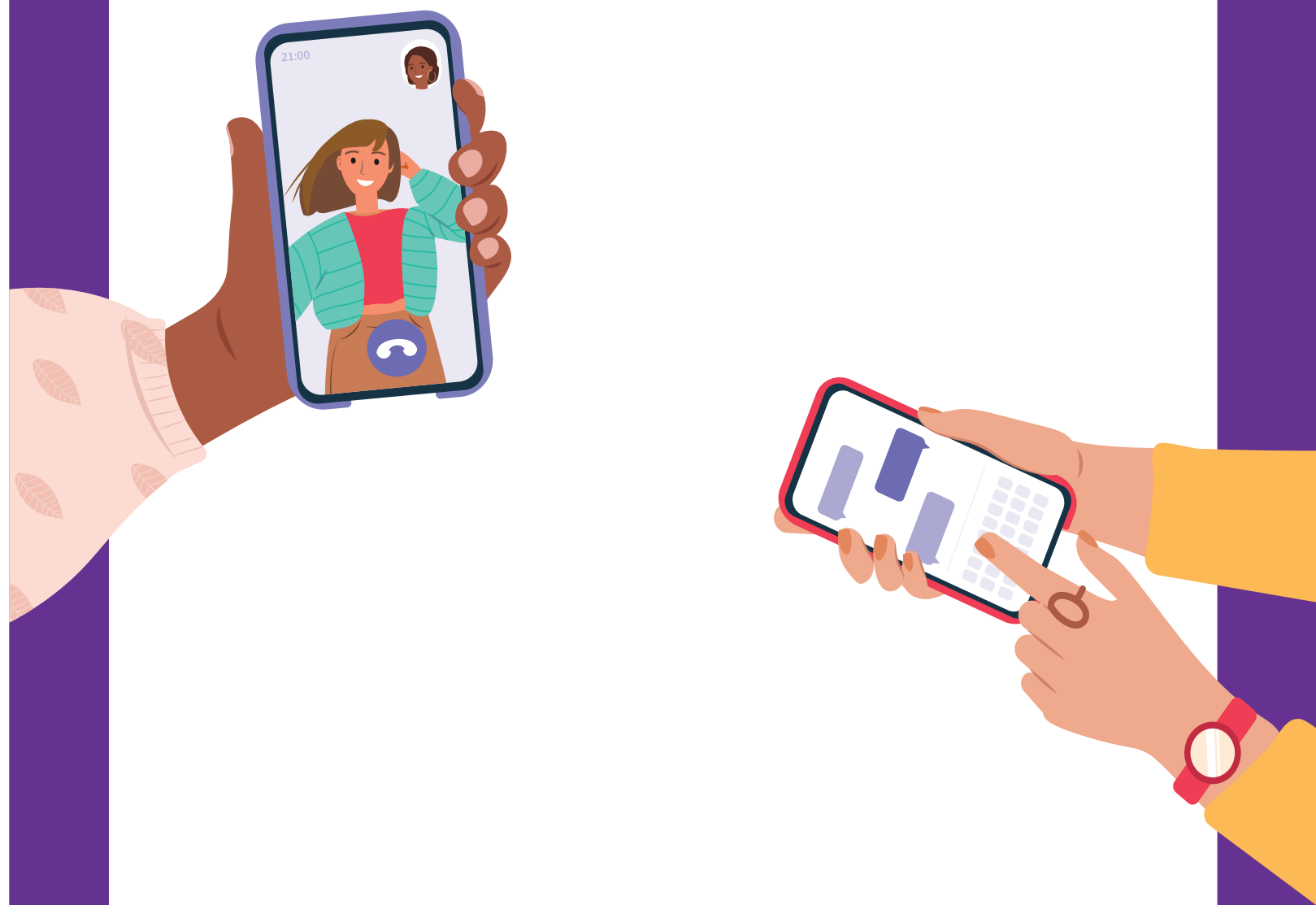


社交媒体与 青少年心理健康： 家长和看护者指南



Facebook、LinkedIn、Snapchat、Instagram、TikTok、YouTube 和 X(前称 Twitter)等社交媒体平台已成为日常生活的一部分。童年便开始使用社交媒体,可在人际关系和生活经历方面,对儿童与青少年产生显著作用,因而影响其成长、发育和心理健康。

使用社交媒体的影响

2023 年, **美国医务总监警告称**:“美国几乎所有青少年都在使用社交媒体,但我们没有足够的证据来证证据,来得出社交媒体对他们来说足够安全的结论。我们的孩子不知不觉中参与了一场长达数十年的实验。”社交媒体尤其可能危害年轻人的心理健康。这些危害包括:

- ◎ **消极的社会比较。**
社交媒体让青少年接触到新水平的错失恐惧症、身体羞辱和其他可能让他们对自己产生消极评价的内容。
- ◎ **脱离健康的活动。**
社交媒体会分散青少年的精力,导致他们越来越少参与社交、学业、锻炼和其他有利于心理健康的活动。
- ◎ **干扰睡眠。**
睡前使用社交媒体会干扰睡眠,而睡眠是心理健康的重要组成部分。
- ◎ **更大的压力和绝望感。**
社交媒体让青少年接触到各种令人恐惧和困惑的新闻、故事和其他令人难以承受的内容。
- ◎ **接触危险内容。**
有时,青少年可能接触到宣扬自残或其他危险活动的内容,包括不健康或不适当的色情内容。
- ◎ **网络骚扰和网络欺凌。**
青少年可以通过新的方式与朋友和陌生人联系,这也使他们面临收到威胁性信息或有害信息的更高风险。

您能做些什么?

支持技能培养

- ◎ 与孩子讨论他们的社交媒体使用情况,并进一步了解他们使用社交媒体的体验。对话可以包括以下主题:
 - 你目前使用社交媒体的方式有哪些?使用社交媒体给你带来的感受如何?
 - 在使用社交媒体方面,你是否希望自己做出一些改变?
 - 在社交媒体上,你是否看到或经历过任何让你担心的事情?
- ◎ 了解有关社交媒体和青少年心理健康的更多信息:
 - Common Sense Media 是一家非营利性教育和倡导组织,为家长和看护者提供各种文章和提示: commonsensemedia.org/articles/social-media。

- 美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 为家长和看护者提供了提示清单：bit.ly/researchbasedtips。
- ⊙ 与您的孩子一起参加在线课程, 增加对社交媒体的了解, 培养心理健康支持技能。纽约市的学校图书馆系统 (School Library System) 与 Common Sense Media 合作, 在此网址提供按年级分类的主题课程:nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home。也可访问 commonsense.org/education/digital-citizenship 并搜索以下名称的课程:
 - **My Social Media Life (我的社交媒体生活)** (引导思想和情绪)
 - **Social Media and How You Feel (社交媒体和你的感受)** (增加积极情绪)
 - **What You Send (你发送的内容)** (以同理心行事)

减少接触有害内容

- ⊙ 考虑让孩子从无法接触社交媒体的翻盖手机开始。等到孩子至少年满 14 岁, 再让他们使用智能手机, 然后根据现行危害性实证以及孩子的实力与需求, 重新评估。
- ⊙ 鼓励全家人在特定时段放下手机, 例如晚餐时间、家庭活动期间或睡觉前。
- ⊙ 寻找每个人都可以享受而又无需使用屏幕的活动, 例如游戏、艺术和手工、体育运动, 甚至专门的聊天时间。
- ⊙ 让全家人花些时间自定义社交媒体应用程序的设置, 使其能支持每个家庭成员的心理健康, 例如:
 - 信息流的设置, 包括如何使用数据以及优先考虑哪些主题
 - 何时以及是否显示通知
 - 使用时间限制和休息提醒
 - 隐私设置, 即谁可以查看某人的账户并与之进行互动

详细了解如何在不同的应用程序中减少有害内容接触:

Instagram 和 Facebook:

青少年:about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

家长和看护者:

familycenter.meta.com

Snapchat:

青少年:bit.ly/safesnap

家长和看护者:

parents.snapchat.com

TikTok:

青少年:tiktok.com/safety/youth-portal

家长和看护者:tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

- ⊙ 全家人共同制定健康的社交媒体使用习惯和目标。美国儿科学会的Family Media Plan (家庭媒体使用计划) 可作为指南予以参照:bit.ly/AAP-media-plan。

降低社交媒体的危害

- ⊙ 订阅关注青少年心理健康和社交媒体的倡导团体 (例如 Mental Health America (mhanational.org)、Fairplay (fairplayforkids.org) 和 Common Sense Media (commonsense.org)) 内容, 以寻找参与机会。

- 鼓励年轻人分享自己的观点并参与社区计划,让他们有机会倡导自己所希望看到的改变。年轻人可以访问 nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page 与市长联系,也可以访问 usa.gov/elected-officials 以查看其他民选官员的信息。

其他资源

支持技能培养

纽约市公立学校推荐各类有助于培养关键技能的课程: bit.ly/schools-digital-citizenship。这些课程包括:

- Common Sense Media 针对所有年级提供的课程计划: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- Google 教授孩子们在线安全技能的 Be Internet Awesome (在网上表现出色) 课程: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- 教育支持公司 Blackbaud 提供的 Ignition: Digital Wellness and Safety (燃点:数码健康与安全) 课程: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

获取支持服务

988 热线提供免费且保密的危机咨询、心理健康和物质使用戒除支持以及医疗转介服务。致电或发送短信至 988,或访问 nyc.gov/988 进行在线聊天。该热线有辅导员全天候接听电话,以 200 多种语言提供辅导咨询。

NYC Teenspace 目前为任何居住在纽约市的 13 至 17 岁人员提供免费在线心理健康支持。如需注册参加在线课程,并获得专为青少年设计的建议提示,或是获配治疗师,接受实时在线疗程,请访问 talkspace.com/nyc。

减少接触有害内容

如前所述,如在设置健康限制方面需要帮助,请参阅美国儿科学会的提示单 (bit.ly/researchbasedtips) 和家庭媒体使用计划 (bit.ly/AAP-media-plan)。

Common Sense Media 针对不同的社交媒体平台均提供了指南,对可能出现的危害及如何避免这些危害,做出了解释:

- Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

降低社交媒体的危害

众倡导团体目前正在进行旨在降低社交媒体对年轻人危害的多项努力,其中包括:

- 《儿童网络安全法案》(Kids Online Safety Act): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- 《适龄设计规范》(Age Appropriate Design Code): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

如需了解更多信息,请访问 nyc.gov/health 并搜索“social media and youth mental health”(社交媒体与青少年心理健康)。