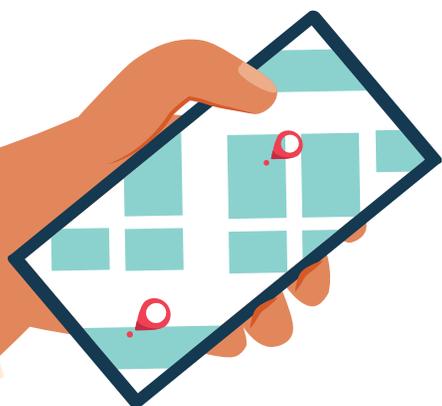


社交媒体与 青少年心理健康： 青少年服务组织指南



过去 10 年间,使用社交媒体平台——如 Facebook、LinkedIn、Snapchat、Instagram、TikTok、YouTube 和 X(前称 Twitter)——已成为日常生活的一部分。尽管美国社交媒体平台规定的最低用户年龄为 13 岁,实际上 8 至 12 岁儿童中近 40% 已在使用社交媒体。青少年使用社交媒体会对其人际关系和经历产生重要影响,进而影响其成长、发育和心理健康。研究人员、家长和看护者、年轻人、医疗保健专家及其他人员已越来越关注社交媒体给青少年心理健康造成的影响。

使用社交媒体的影响

2023 年,美国医务总监发布了一份关于社交媒体和青少年心理健康的**建议报告**,其中指出:“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。”¹

社交媒体尤其可能危害年轻人的心理健康。**一项研究**发现,抑郁症患者,Facebook 在各大学校园中盛行,与抑郁症、甚至心理疾病住院率上升之间,存在关联。²此外,一项**随机对照试验**发现,如果年轻人停止使用社交媒体四个星期,他们的心理健康状况便有所改善。³

医务总监在其报告中报告中指出,社交媒体会以多种方式损害青少年的心理健康:

- ◎ **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。

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

您能做些什么？

支持技能培养

- ⊙ 在您的计划和服务中融入讨论社交媒体使用情况和青少年心理健康的机会。开启对话的话题可以包括：
 - 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？
- ⊙ 将可帮助青少年培养社交媒体健康使用技能的信息和活动纳入到您的计划设计中。纽约市的学校图书馆系统 (School Library System) 与非营利教育和倡导组织 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。请访问 commonsense.org/education/digital-citizenship 并搜索以下课程名称：
 - **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)
- ⊙ 让家长 and 看护者参与有关使用社交媒体和青少年心理健康的对话，并为他们提供培养自身社交媒体技能所需的资源。
 - Common Sense Media 为家长 and 看护者提供了各种文章和提示：commonsensemedia.org/articles/social-media。
 - 美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 为家长 and 看护者提供了提示清单：bit.ly/researchbasedtips。

减少接触有害内容

- ⊙ 为青少年创造交流互动的机会，让他们暂时远离社交媒体，同时多参加有益的活动。这可以包括：
 - 制定社区规范，要求在特定活动期间或时段内必须放下手机，以便每个人都能全身心地参与活动
 - 指定一些空间为“无科技区”，让年轻人从中参与线下游戏和活动，为其创造与同龄人和成年人联系互动的机会
- ⊙ 留出时间与青少年沟通，并帮助他们根据个人目标设置社交媒体应用程序。社交媒体平台正越来越多地提供自定义设置选项，其中许多都能为青少年带来更安全、更健康的体验，但这些平台并不鼓励用户做出这些改变。您可以向家长、看护者和青少年介绍不同应用程序的这些选项：

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

然后,您可以帮助年轻人选择符合其目标的各项设置,例如:

- 信息流的设置,包括如何整合数据以及优先考虑哪些主题
 - 何时以及是否显示鼓励用户与平台互动的通知
 - 使用时间限制和休息提醒
 - 隐私权限,即谁可以查看某人的账户并与之互动
- ◎ 鼓励家长和看护者等到孩子至少年满 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,再重新评估。大脑发育实则贯穿整个童年期,目前并没有孩子使用智能手机和社交媒体平台的公认安全年龄。如果孩子在 14 岁之前开始在纽约市内较独立地出行,则鼓励家长和看护者先从给孩子配备无法访问社交媒体的非智能手机(例如翻盖手机)开始。美国儿科学会在 bit.ly/first-phone-child 网站中提供了相关资源,帮助家长和看护者决定何时给孩子配备第一部手机。
- ◎ 与青少年、家长和看护者以及服务计划工作人员合作,根据大家的一致目标建立一套共同的健康社交媒体使用习惯。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。
- ◎ 为建立健康习惯而树立共同规范的领域可包括:
- 在谈话、参与活动或进行其他互动时,将手机调至静音状态并放在一边
 - 公开讨论遵守社交媒体使用限制并优先考虑其他更有意义活动的意愿和策略
 - 强调睡前限制使用电子设备的必要性,并养成有利于整体健康的良好睡眠习惯

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。
- ◎ 鼓励青少年及其家庭组织活动,与政策制定者分享自己的观点。您可以创造走访地方、州或联邦政策制定者的活动机会,或是举办市政厅会议或圆桌会议,让青少年与政策制定者对话,探讨社交媒体对青少年的影响以及青少年希望制定哪些保护措施等问题。为了抛砖引玉,纽约市已向社交媒体公司发出“行动号召”,并在其发布的《行动框架》(Framework for Action) 第 6 页中提出了可能的改革建议:
bit.ly/nycmediahealthframework。如需直接采取行动,青少年可以访问 nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page 与市长联系,也可以访问 usa.gov/elected-officials 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)。