



孩子怎么就“突然”抑郁了？



社交软件、疫情……加重英美青少年焦虑感

当他们意识到班上的其他孩子有更多的粉丝，积累了比自己多很多的“喜欢”和“赞”，这让
他们厌恶自我，确信自己一定不讨人喜欢。

□ 记者 | 王仲昀

“青少年的焦虑和抑郁正明显恶化。”2021年5月，凯伦·布鲁斯(Karen Bluth)在采访中提到。凯伦是美国北卡罗来纳大学教堂山分校(University of North Carolina at Chapel Hill)的精神病学助理教授。就在接受采访的前一刻，她还在处理一封邮件，写邮件的这对夫妇为自己11岁女儿的抑郁而焦虑不已。

今年2月，皮尤研究中心(Pew Research Center)发布的一项调查显

示，70%的美国青少年认为焦虑和抑郁已经是同龄人中的一个主要问题。此外，根据英国政府数据，英国现在有六分之一的儿童患有可诊断的心理健康问题，而这个数据在2017年时还是九分之一。

尽管研究人员对导致青少年这一现状的原因没有达成完全的共识，但常见的解释包括对失败的恐惧、智能手机和社交软件的兴起、父母等家庭成员的改变，以及疫情影响下变得异常混乱的世界。

“点赞”带来的烦恼

“什么是抑郁呢？对我来说，它就是一种难以摆脱的讨厌的焦虑感。”今年8年级的学生比兹·布鲁克斯(Biz Brooks)说道。她和她的邻居卡丽莎·余(Charissa Yu)对这种感觉都不陌生，比兹更是坦言，早在6年级时，她就对学习成绩和未来的大学生活感到焦虑。

比兹和家人生活在美国马萨诸