



无休止的新冠肺炎新闻，以及关于缺课的公告，成为困扰青少年的日常。

塞州的阿克顿 (Acton)，一个距离波士顿 30 英里的繁华郊区。“我们一直被要求要取得好成绩，然后上一所声望很高的四年制大学，并拥有一份对世界产生积极影响的成功职业。”

现在，社交软件俨然加剧了他们的焦虑感。比兹说，她喜欢和朋友聊韩国流行音乐、摄影和家里新来的小狗。但是，当她们出去玩，用手机发消息，或者在 Instagram 上社交时，一些更黑暗的想法涌现出来。

在美国，导致青少年焦虑加剧的最常见原因之一，便是智能手机和社交软件的流行。心理学家吉恩·特温格 (Jean Twenge) 发现，从 2012 年开始，青少年的行为发生了戏剧性的变化，那是大多数美国人拥有智能手机的第一年。

这样的现象不仅在美国，在英国同样如此。“我难免在社交软件上和别人比较，这对我的思维方式有很大影响。”17 岁的伦敦少女伊莎·帕拉萨 (Esha Parashara) 说，“当人们在社交软件上时，他们会把所有好的部分都展示出来。他们从不展示自己的负面感受和外表，都是好的角度。而你看到后，坐在家里想：为什么我不是这个样子？”

“努力展示好形象”本不是坏事，但是当它遇到社交软件时，压力随之而来。脸书 (Facebook) 的一项研究显示，诸如 Instagram 这样的

软件，会对青少年的心理健康和身体形象产生负面影响，尤其是女孩。青少年的容貌焦虑被这些软件成倍地放大，以至于有女孩宁愿花数小时美化自己的照片然后上传，她称之为“自尊成瘾”。

除了容貌焦虑，别人是否在社交软件上给自己“点赞”也成为青少年每天都在担忧的新问题。美国心理学家约翰·达菲 (John Duffy) 长期关注青少年问题。不少男孩和女孩向他表示，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。

社交网络的设计初衷，是为了增加人与人之间的乐趣和联系。但目前看来却呈现出了一个严峻得多的现实问题。孩子们在深夜刷着社交软件，这种时候不会去和父母沟通自己的问题，于是精神上受到的伤害不断加深。

约翰建议，父母可以在日常与孩子的交谈中，主动多聊一聊这些软件上的信息，无论是好消息或坏消息。当然，约翰认为最有用的应对方式，还是每晚把电子设备从孩子们的身边拿走。

漫长疫情中的恐惧感

2021 年进入最后一个月，全球

范围内新冠疫情的影响依然在持续。从每日新增病例看，英美仍是世界上新冠疫情最严重的国度。

过去一年多里，这两国的疫情对青少年心理健康的影响超乎想象。对感染或将病毒传染给家人的恐惧，一度占据了谈话的主要内容。无休止的新冠肺炎新闻，以及关于缺课的公告，成为困扰青少年的日常。

事实证明，疫情带来的封锁和孤独，再加上社交软件上的信息，形成了“有毒”的组合。英国一家慈善机构称，自疫情暴发以来，在 16 至 25 岁的年轻人中，有 20% 产生过自杀念头，10% 有过自残，22% 产生了无端的恐惧症。

18 岁的莎拉·布朗 (Sarah Brown) 说：“这件事给我的整个生活蒙上了一层阴影，它像是一片挥之不去的乌云。”布朗曾经是班上的尖子生，但自从经历了上学变成了居家网课，她失去了来自学校和老师的支持。“它摧毁了很多美好的东西。”

如果不加以控制，焦虑和抑郁可能会导致急性疾病。希灵登医院 (Hillingdon Hospital) 护士长克里斯·曼 (Chris Mann) 指出，出现腹痛和故意自残症状的儿童入院率不断上升。“我们现在看到的入院儿童数量是新冠肺炎之前的两倍三倍……各种各样的自残行为。”曼说，“这是孩子们在让人们注意到他们担心的事情。”

更令人担忧的是，在英国，虽然封锁逐步解除，但不意味着儿童的心理健康会随之好转。尽管现在能够回到学校学习，伊莎对于回归正常生活感到格外的焦虑，因为她担心一些发展机会已经不可挽回地失去。🏠