



指控 Meta、谷歌等科技公司一直在制造有害产品，故意把社交媒体设计得容易上瘾，导致儿童和青少年出现心理健康问题。

据悉，她从 6 岁开始沉迷 YouTube、9 岁使用 Instagram，10 岁时出现抑郁、自残等症状。她认为社交媒体导致自己与家人关系紧张，并影响到学校生活。同时，13 岁时，KGM 被诊断出躯体变形障碍、社交恐惧症，她认为这一切都与长期使用社交媒体有关。

庭审曝光了大量保密文件。其中一份 YouTube 内部文件写道：“我们的目标不是点击数，而是让用户上瘾。”

KGM 的律师认为，某些社交媒体的无限滚动流、自动播放、点赞按钮等从设计之初就是为了让人不停浏览，利用了青少年寻求认可的心理扭曲他们的自我形象。这些公司明知社交媒体可能危害青少年心理健康，却仍想“通过让孩子们沉迷于其服务”来赚钱。

值得一提的是，由于今年美国多地还有不少类似官司待审，这场审判具有风向标意义，其判决结果将对后续类似案件提供参考。

事实上，不少研究已证实过度使用社交媒体与青少年抑郁、焦虑和睡眠障碍等心理健康问题有关。英国《金融时报》的一项研究显示，随着智能手机普及度提高，不少研究已证实过度使用社交媒体与青少年抑郁、焦虑和睡眠障碍等心理健康问题有关。



越来越多的英国青少年陷入了抑郁和容貌焦虑。那些每天在社交媒体上花 5 个小时或更长时间的青少年，自我伤害的风险是不太上网的同龄人的 2 倍至 3 倍。

心理专家也指出，网络环境中的大量社会比较信息易引发青少年焦虑、自卑，增加其抑郁、焦虑等心理问题的发生概率。更重要的是，社交平台信息碎片化、快速切换的特点，会让青少年大脑长期处于高唤醒状态，难以深度思考，进而降低专注力、削弱冲动控制能力，对学习和创造力发展造成不利影响。此外，长时间线上交流会致青少年现实社交能力退化，难以解读非言语线索，共情能力培养也受到限制，易在现实互动中表现出羞怯、不合群。

上海财经大学数字经济研究院副院长崔丽丽告诉《新民周刊》，现在许多年轻人说自己“社恐”，某种程度上是线下深度交往能力相对弱。“高强度、碎片化的线上交流可能挤压了面对面情景中发展共情、非语言类的其他信息的解读等能力的时间与情境，说白了就是缺乏实践机会与经验积累。”

到了 AI 时代，这个问题似乎又被推向一个全新的量级。

AI 成为年轻人的亲密伴侣

2 月 8 日，第 57 次《中国互联网络发展状况统计报告》发布，数据显示，截至 2025 年 12 月，我国生成式人工智能用户规模达 6.02 亿人，较 2024 年底增长 141.7%。其中，中低龄用户是生成式人工智能的主要使用群体，19 岁及以下用户占比最高，达到 33.8%。

《中国青年报》的一项调查显示，当下的生成式人工智能在青年群体中