

社交媒體易導致青少年抑鬱症狀增加

駐溫哥華辦事處教育組

加拿大蒙特婁(Montreal)Sainte-Justine 醫院近日發布的一份研究報告指出，觀看數位螢幕的時間(screen time)，尤其是社交媒體，與青少年抑鬱症狀增加有密切關係。

該研究報告由蒙特婁大學精神病學教授 Patricia Conrod 主導，於 2012 至 2018 年，共調查研究了當地超過 3,800 名青少年 7 至 11 年級間，觀看數位螢幕的時間與抑鬱症之間的關係。受訪者自行報告他們每週花費在社交媒體，如臉書和 Instagram、電子遊戲及電視的小時數。

Patricia Conrod 教授表示，青少年平均每天花費 6 至 7 個小時在數位螢幕上，而社交媒體的負面影響遠大於任何其它類型的數位螢幕時間。抑鬱症狀增加與在 Instagram 等平臺的活躍度有關，許多青少年容易將自己的生活與這些平臺上光鮮炫目的照片進行比較，進而產生自卑的心理。

除此此外，令研究人員感到意外的發現則是，玩電子遊戲並未造成抑鬱症狀的增加。研究顯示，大部分玩遊戲的青少年並不是獨自一人，有超過 70% 遊戲玩家在線上或是面對面與其他人一起遊玩。玩電子遊戲可使人心情愉快、放鬆，是一種良好的娛樂消遣。

蒙特婁兒童醫院兒童及青少年精神病學主任 Martin Gignac 表示，近年來因輕生或試圖輕生而被送進急診室的青少年人數，有不斷上升的趨勢。雖然他不認為社交媒體是唯一的原因，但仍是應該持續觀查的風險因素之一。隨著網路社交的普及化，年輕人應當學習分辨何時在網路上發布自己生活可能會對自己造成傷害。他希望學校能擴展此類課程，教育學生如何在網路上保護自己，進行健康的線上活動。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2019 年 7 月 15 日，CBC News

<https://www.cbc.ca/news/canada/montreal/social-media-mental-health-screen-time-instagram-facebook-video-games-study-1.5211782>