

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.8.11  
星期日 己亥年七月十一  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

安徽出版集团 APG 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 老玩手机,当心抑郁找上门!

专家:控制自己的行为,多关注现实生活

老玩手机已不仅仅影响注意力和睡眠。英国皇家公共卫生学院发布的《社交媒体与年轻人心理健康》报告称,16~24岁人群中有91%使用社交网络,那些每天使用超过2小时的年轻人,心理健康状态更易不好,还可能出现自我评价差、焦虑、抑郁等心理问题。近日《美国医学杂志》也刊文称,过度使用社交媒体会导致青少年抑郁,花得时间越长病情越严重。

据《生命时报》

### “美丽”照片,带来自卑

社交媒体中,用户会看到大量经过美颜、编辑的照片或视频,并常会拿来与自己平凡的生活进行比较。一项英国小型研究发现,看到经过美化的图片,更容易加深焦虑和不安等负面情绪。例如,仅仅短时间观看“脸书”(一款社交软件)上他人的“完美”照片,就会增加年轻女性对自己身体形象的担忧。另一项研究也发现,浏览完脸书后,女性用户会更加希望进行面部、头发或皮肤的调整。

### 错失生活,让人恐惧

浏览信息时,看到朋友在假期或晚上出去聚餐、玩耍的图片或视频,更容易让年轻人感觉“别人在享受生活,而自己在荒废时间”,攀比嫉妒情绪由此而生。这类照片和视频很容易让年轻人产生“错失恐惧”,即担心自己错失结交朋友、获取

新奇经历、投资机遇或其他好事的忧虑。个人使用社交媒体越频繁,这种情绪可能越强烈,从而使年轻人感觉失落、生活满意度降低。

### 网络欺凌,独自忍受

社交媒体的兴起,意味着儿童和年轻人几乎无隔阂地接触,也为欺凌者提供了机会。在脸书,年轻人被欺负的可能性是其他平台的2倍。70%的年轻人表示,曾经历过网络欺凌;37%表示正在经受高频率的霸凌。受害者可能因此导致学业成绩变差、抑郁、焦虑、自我伤害、睡眠、饮食障碍等。

常见的网络霸凌方式有:在照片下发布负面评论,通过私信直接发表侮辱性文字等。

### 常看信息,睡眠不足

1/5的年轻人表示,经常会在夜间醒来检查手机是否有新信息,他们白天打瞌睡的几率,约为晚上不使用社交媒体同学的3倍。睡前在手机、笔记本或平板电脑上使用社交媒体,屏幕光会干扰睡眠激素——褪黑素的产生,入睡会更加困难,睡眠时间明显缩短。

针对以上不良影响,南方医科大学心理系副教授肖蓉认为,个人和社会都应采取行动。对于过度使用手机和社交网络的年轻人来说,一是要控制自己的行为,设定好使用手机的时间;二是多关注现实生活,把更多的时间放在身边的人和事上面;三是培养兴趣爱好,发现自我。



## 避免穿刺痛苦 静脉导管可留置

专家:体型与导管器材不符或对导管材质过敏者慎用

▾ 02版

## 二宝来了,大宝“失落”了

专家:家长应时刻关注大宝的情绪反应

▾ 03版

## 三伏天养生记住“四大纪律”

少食寒凉,防寒甚至比防暑还重要

▾ 04版