

# 智慧型手機愈用愈憂鬱？5 建議幫助孩子放下手機

爸媽們還在對家中的低頭族少男少女感到無奈、不知如何勸導起嗎？美國時代雜誌報導指出，是時候該更關心孩子們的手機使用行為了，研究顯示，孩子長時間沉浸在手機裡的數位世界，將會影響心理健康。

當你想和家中青少年聊天時，他的雙眼卻總是死盯著手機、不想和你說半句話嗎？你有否留意過，孩子沉迷於手機使用後，他的情緒有什麼變化？

青少年的智慧型手機使用與身心健康問題，愈來愈受到關注。

美國兒童精神科醫師維多利亞·鄧可莉 ( Victoria L. Dunckley ) 在著作《關掉螢幕，孩子大腦重開機》書中便曾指出，「螢幕時間」影響了人們的大腦和身體，帶來許多與情緒、認知、焦慮等相關的心理狀況，鄧可莉將許多問題集合起來，稱作「電子螢幕症候群」。

書中描述，電子螢幕症候群本質上是種「失調」疾病。充滿互動的電子螢幕帶來的刺激導致生理系統陷入失調或混亂。

11 月初剛出刊的美國時代雜誌，也刊載了一篇談孩童使用智慧型手機的報導，指出青少年的憂鬱狀況增加，大眾應該更關注青少年使用各種行動裝置的狀況。

## 社群世界影響孩子自我認同

文章開頭描述了一位看似平凡又幸福的高中生妮娜·蘭頓 ( Nina Langton )，因為沉迷於使用手機與社群媒體，身心逐漸失調，甚至走向自殺之路。「其實我不是很想死，我只是需要幫助、卻不知道如何求助」，妮娜試圖自殺未果，待在治療機構的期間，妮娜和她的治療師發現，身體形象的不安全感是她痛苦的來源，「我花了超多時間在 Instagram 上追蹤模特兒，然後擔心我自己看起來怎麼樣」，今年才 17 歲的妮娜如此說著。

妮娜的媽媽，克里斯汀·蘭頓 ( Christine Langton ) 怎樣都想不到女兒會自殺，「妮娜很幽默、聰明、又活潑，我從未想過她會覺得情緒低落，」克里斯汀說。自殺事件發生後，克里斯汀表示，希望能夠節制女兒使用手機，「我並沒有想過要禁止她晚上在房間裡用手機，只是沒料到手機對她的自我認同、自我形象影響有那麼大」。

時代雜誌的報導指出，雖然有一派專家認為，外界太快斷定智慧型手機可能帶來危險，但另一派的意見卻指出，青少年情感脆弱的問題顯而易見，因此建議要制止孩子逐漸養成用智慧型手機的習慣。

## 智慧手機愈用愈影響心理健康

聖地亞哥大學心理系教授珍·特溫吉 ( Jean Twenge ) 在她即將要刊登於《臨床心理學》期刊的研究指出，2010 年以後，那些在數位裝置上投入較多時間的青少年，相較於投入非螢幕活動的孩子，更可能出現心理健康的問題。

特溫吉使用從 2010 到 2015 年之間自美國超過 50 萬位青少年所蒐集的資料，研究顯示，相較於那些每天用手機 2 小時以下的孩子來說，每天花 3 個小時以上在智慧型手機或其他電子產品上的孩子，有 34% 比例會出現一種以上「類自殺」行為，包含感到無助，或是嚴重想自殺。每天使用行動裝置 5 小時以上的孩子，則攀升到 48%。綜觀來看，孩子投入真實生活中的社會互動時間愈少，但是花更多時間在社交媒體，就更有可能感到憂鬱。

「我們知道，相較於成年人，青少年的衝動控制、同理心，以及判斷能力發展不足，」賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院神經病學系教授法蘭西·傑森 ( France Jensen ) 說，這可能使青少年模糊了線上內容或現實生活中遭遇的事。

手機上癮似乎成了全球通病，青少年即使沒在用手機也「機不離身」。16 歲少年桑提，每天滑手機可能超過 10 個小時，「這是我日常生活的一部分了，代表我需要一直和人保持聯繫，」桑提說。

桑提的爸爸雖然擔心兒子的手機使用行為，但是兒子的每個朋友都有智慧型手機，也都一直滑手機，他擔心，沒收兒子的手機好像不太公平、又顯得專制。然而更棘手的是，現在很多學校或是課後團體利用社群媒體或是線上平台來協調事項或張貼作業，「所以這可不是簡單的說，『休息時間到，該放下手機囉！』就能解決問題，」桑提的爸爸說。

智慧型手機的「斷、捨、離」，時代雜誌訪問專家學者的建議，歸納了 5 個幫助青少年放下手機的方法，供家長參考：

### 1.將手機從孩子的寢室抽走

眾多資料顯示在寢室注視螢幕時間愈長，風險愈高。特別是睡眠失調。就算是成年人，睡前使用手機也與失眠有關，更何況孩子比大人更需要睡眠。

### 2.設立線上防火牆或是資料攔截功能

年輕人的大腦就是喜愛尋求刺激，而非克制自我，因此要期待孩子自動遠離非法內容、或是控制孩子的社群媒體使用，都不太實際。父母可以試著使用科技載具、網路或 APP 所提供的限制功能，避免孩子接觸有問題內容。

### 3.與孩子共寫一份手機使用合約

「這是你和孩子共同建立的電子產品使用規則」，《媒體媽媽&數位爸爸》一書作者雅達·烏爾斯 ( Yalda Uhls ) 建議。這些規則可能包含，不在餐桌上用手機，或是放學後使用社群媒體不超過 1 小時等等。如果孩子違背這些規則，就可能遭受一陣子無法用手機的懲罰。

### 4.父母樹立健康使用手機的榜樣

父母經常要孩子們與手機保持距離，但是父母自己也難做到。如果父母也是智慧型手機中毒者，便不能期待孩子有什麼不同。事實上，孩子也會觀察父母在網路上的互動。如果你在臉書上批評別人、或是在社群媒體上抨擊別人的政治信仰，孩子也可能跟著做。

### 5.考慮用老派的翻蓋手機吧！

或是試著用看看沒有行動網路的智慧型手機。這雖然會有點像是矯枉過正的父母，但是無法上網的手機仍然能讓孩子傳簡訊或打電話。孩子可以利用在家的空間時間，用桌機或平板玩社群媒體或是看影片。但是當他們登出這個世界後，智慧型手機便不會一直誘惑著他們、造成分心。