

学者：逐步通过社媒助青少年提升心理健康

一些青少年通过社交媒体内容自我诊断心理健康状态是必然的现象，代表人们对心理健康的意识有所提高，但学者认为，社会须进一步探讨如何帮助个人更懂得运用这些从社媒取得的知识。

“新加坡透视论坛2024：青年”星期一（1月22日）的第三场讨论以“福祉的核心”（The Centrality of Well-being）为题，主要探讨社媒如何塑造青年的生活经历，以及如何提升个人的心理健康素质。

新加坡国立大学杨潞龄医学院副教授黄志明医生说，通过社媒认识心理问题症状是心理健康知识普及的第一步。

“现在要探讨的问题是，我们如何帮助提高个人认知，使他们能够更好地根据具体情况使用和校准（知识）。”

社会企业Total Wellness Initiative SG创办人之一郭翰龙指出，去年有些人在社媒平台TikTok冒充心理卫生学院医生，在留言区取笑心理健康问题，在演算法的推动下，人们会看到更多这类内容，对关于心理健康的对话产生负面影响。

澳大利亚科廷大学（Curtin University）人文科学系媒体、创意艺术与社会调查学院的阿比丁教授（Crystal Abidin）则认为社媒反而会促进一些人的心理健康。她以一些千禧世代的脸书用

户喜欢在平台购物为例子：“他们认为，我买了这个物品，因为它让我感觉良好。”

她也提到，青年尤其喜欢使用有聊天功能的社媒平台，根据自己的喜好将这些平台融入生活。

“谈及困难的话题时，年轻人喜欢幽默地讨论这些事。”

越来越多青年出现社交焦虑症状

这场讨论也谈及“蛰居族”（hikikomori）的现象，即年轻人选择将自己封闭或孤立在小空间里，不与外界沟通，并可能衍生出社交恐惧等人格障碍问题。黄志明说，这类青年在

本地称为“隐蔽青年”（hidden youths），主要分为两种，初级的隐蔽青年可能比较内向，喜欢独处，比较令人关注的属于第二级别。他说，一项近期的研究发现，越来越多青年出现社交焦虑症状，有些人有时可能会面临情绪转变或挑战。

本地慈善机构Impart Ltd的执行董事纳拉西曼（Narasimman Tivasiha Mani）注意到，现在有更多青年处于社交孤立。

“冠病疫情结束后，这些青年没有重新融入到社会当中，而是选择在网络社区中活动。他们可能在现实生活中被欺负，没有归属感，或面对学业和父母期望所带来的压力。”