



孤獨是情緒也是健康風險

文 / 柯書林 (臨床心理師) 圖 / 達志影像



長達三十天的寒假已經開始，很多爸媽最擔心的是孩子整天「機不離手」。尤其長時間使用 3C，不只對視力保健與肩頸關節產生慢性惡化，更在無聲無息中，讓孩子把「窩在房裡上線」作為假期生活首選，從而捨棄與同儕或親友的互動與連結。

如果滑手機上網真的可以讓孩子更快樂，那我會勸爸媽睜一眼閉一眼，但各項調查數據顯示，舉凡成為「網路原住民」的孩子，相對容易在網路社群中結識網友，的確會降低與鄰居同伴或同學真實相處的動力。表面上孩子似乎擁有為數甚多的網友，實際上是大幅縮減與身邊

夥伴真正一起經歷人生風雨的機緣，遑論心裡過不去時，能找到信賴並相挺到底的好友。

孤獨產生危機

二〇二五年十月才公布的《OECD 國家社會連結與孤獨感》調查報告指出，「孤獨」不再只是孤單寂寞，已成為席捲全球的公衛危機！報告更發現十六歲到二十四歲的年輕人，是「孤獨感」惡化最快，風險最高的族群，且勾選「從不感到孤獨」的比例同時大幅下降。換言之，「網路原住民」以「連線」取代在現實生活中與人「連結」，的確藉由在與對方互動一出現不愉快時立刻刪滑，來滿足對人際關係的「可控感」。

然而，看似既方便又省麻煩，卻也把年少的人生活成一座孤島！

線上忙瀏覽，線下卻是零人際互動的孩子，累積越來越多不知如何消化的情緒，看似好命的他們，內心正經歷一場無聲的風暴。不然年華尚青的生命，又怎會出現自殺死亡人

數連續十年上升的恐怖現象呢？

我發現守著「風暴中心」的師長，同樣處在「多說就怕起衝突，但不管又實在過不去」的矛盾煎熬中。難道眼睜睜看孩子煩躁鬱悶？這樣會不會生病？要是想不開的舉措，怎麼辦才好？

觀察身體訊號

其實，因「孤獨感」產生的最糟局面是這樣啟動的：當孩子心中對完美友誼的期待落空，覺得自己樣樣不如同儕時，又因沉迷手機老是一副無動力的「屎面」而遭家人嫌棄，最終造就出「反正我活著根本沒有任何存在意義」的謬誤認知。

孩子的師長親友在得知他有負面念頭後，反射性啟動「我快擔心死了／你為什麼這樣」（又怕／又氣）反應。於是，忍不住脫口而出：「你這個孩子怎麼會這樣想！你不知道我們快擔心死了嗎？」「我們已經這麼在乎你，因而每天忙碌著，你這樣做會不會太過分？」

建議由三個指標判斷孩子的狀況：睡眠障礙出現一段時間；原本喜歡的興趣嗜好變得提不起勁，耽溺手機的時間越來越長。另外，要是真的發現孩子有負面想法或舉措，請記得不能只有你一個人知道，不然壓力太大會讓你和孩子都陷人情緒風暴迴圈。

我建議除了問候照顧孩子以外，儘量維持作息穩定，因為陪伴正處情緒風暴的生命是非常耗能的！或是真的陷入不知如何幫助時，一定要找到可以討論的人（或 AI），千萬別讓自己也陷入孤獨呵！

心理師的小叮嚀

如果你的孩子正因人生不如意而感到孤獨，請把以下這段話送給他，因為我見過太多人因家人一時衝動結束生命，而一輩子過著撕心裂肺的日子。「千萬要記得，你並不孤單！你只是對自己，對身邊的人都設下高得不合理的期待罷了！你只是對人生某關卡一時執著過不去。你值得給自己緩衝的時間，不妨找個性比較穩健的人（甚至 AI）聊一聊呵！」



譯 / 蔡宜容

- 要！
- ① 我想釣條大魚！
 - ② 也想放風箏。
 - ③ 遛狗也挺不錯。
 - ④ 大人才做選擇，我全部都