



“8种迹象表明你已陷入工作性抑郁”“中10种以上,你可能是ADHD(注意缺陷多动障碍)”……一段时间,短视频平台涌现大量心理疾病“自诊”内容,涉及ADHD、焦虑症、抑郁症等多种心理问题,这类视频以“自测”形式吸引用户参与,宣称能帮助用户判断心理状态。

这类视频是“真科普”还是“新生意”?专家指出,此类视频的火热体现出大众对心理学领域的关注,但部分不专业的“自诊”视频可能暗含过度诊断、诱导消费的风险。对此,专家建议,心理疾病需专业医学诊断,切勿轻信网络“自诊”。



## 刷短视频“确诊”焦虑症?

“刷了几则短视频以后越来越觉得自己有焦虑症了。”26岁的北京上班族小江告诉记者,自己近期偶然刷到一条名为“焦虑症的八大表现”的短视频,视频中列举了“心跳加速”“入睡困难”等8种症状,并称“中5种以上需警惕焦虑症”。

“我当时工作压力比较大,有点好奇才点进去的。”小江说,自己一开始觉得视频说得有点夸张,但是看多了就开始自我怀疑。后来甚至有段时间不敢接新项目,因为视频说“焦虑症患者应避免高压环境”。

记者在某短视频平台以“焦虑症”为关键词搜索,在某条名为“焦虑症的几个阶段”的高浏览量视频下,不少网友留言“除了幻听幻视,其他全中”“刷视频发现自己‘确诊’焦虑症”……

“焦虑是现代社会中比较普遍的现象,大家工作忙、压力大,难免会有焦虑情绪。但焦虑症的诊断相对复杂,需通过多维度评估才能做出。”华北电力大学心理健康教育中心教师史海松告诉记者,这类短视频忽略了诊断的复杂性,仅通过片段化信息引导观众“对号入座”,容易造成误判。

近年来,心理咨询与诊断市场体量巨大并在不断扩张。有数据显示,2024年国内心理咨询企业注册量同比增长27.83%,而互联网心理咨询平台又占据了其中较大份额。

“与线下心理咨询的高时间金钱成本相比,在短视频平台进行‘自诊’,用户觉得更方便、更温和,个人的心理压力也会更小一些。”中国人民大学心理学院副教授唐信峰认为,“但线上的心理咨询或‘自诊’往往鱼龙混杂,专家的资质参差不齐,其专业程度远不如线下咨询。”

# 大量心理疾病「自诊」短视频「自诊」心理病

## 不靠谱!

建隆/插图

## 498元网课学完可“自主调节情绪”

记者以咨询者的身份联系了发布过拥有上万条评论的“焦虑症自测”视频博主。对方以“心理导师”自居,询问了年龄、性格、睡眠质量等基本情况后,诊断记者为“预期焦虑反应”,并提出学习他的“生理+心理双协同课程”能够帮助康复。

该博主提供的课程列表显示,课程共包括“恢复底层原理”“生理层面调节”“心理层面调节”“情绪管理办法”和“交感放松训练”5大板块,售价为498元,学完后可“自主调节情绪”。

“通过患者的描述得出‘预期焦虑反应’这样的判断,只是最基础的操作,看不出咨询师的专业程度。”唐信峰认为,这些课程从目录上看更像是一种知识科普,不具备改善个体焦虑的针对性。

“我们提了一个心理健康促进的‘深度模型’,认为单纯学习课程知识能够增加对具体问题的‘心理健康素养’,但不辅以专业的训练指导和个性化的咨询,不一定能带来症状的改善。”唐信峰说。

对此,记者咨询的有关法律人士认为:“课程宣传中‘学完后可自主调节情绪’的表述,属于对心理干预效果作保证性承诺。即使主张课程属于知识产品,其‘康复’表述仍可能被认定为按时治疗效果,可能构成广告法规定的‘虚假广告’情形。”

## 建议:完善资格认证体系

“心理自诊短视频受欢迎,表明人们越来越关注自己的心理健康,这是社会发展、人们认识提升的表现。”史海松认为。

“十四五”国民健康规划中提到,要促进心理健康,健全社会心理健康服务体系;加强抑郁症、焦虑障碍、睡眠障碍等常见精神障碍和心理行为问题干预。完善心理危机干预机制,将心理危机干预和心理援助纳入突发事件应急预案。

史海松认为:“当前存在心理健康需求增长与线下服务供给不足的矛盾。专业的医疗机构也应当满足社会的需求,积极扩大心理咨询、心理治疗、精神疾病诊疗的专业资源供给。”

“目前,我国心理咨询行业缺少权威的资格认证体系,也没有建立清晰的准入制度,导致从业者专业资质高低不一、行业生态无序化。”唐信峰说。

今年全国两会期间,全国政协委员、民进天津市委会主委张金英建议,制定全国统一的心理咨询师执业资格认证体系,明确准入类职业资格,要求从业者具备心理学或医学本科以上学历,并完成临床实践、督导训练等规范化培训。

此外,唐信峰认为,短视频平台心理学内容良莠不齐,很大程度上是由于专业的宣传科普不到位。他建议:“精神科医生、专家学者等专业人士应当加大科普力度,主动占领‘阵地’。对个人而言,在看到此类视频时,也可以有意识地去核实发布者的学历和资质。”

□声音

## “科普”背后是生意

“自诊”短视频的流行,折射出社会对心理健康问题的关注升温。但真正的心理疾病诊断,需要专业医生通过面谈、量表和行为观察进行多维度评估,绝非简单做几道判断题就能得出结论。如果轻信这类短视频,人的压力和焦虑会在无形中被放大,本来没有心理疾病的人也可能测出“心病”。

更值得警惕的是,流量背后的商业逻辑。部分博主以“心理导师”自居,先用免费自测视频吸引用户,再顺势推销数百元的“治愈课程”。这种将心理问题包装成知识付费产品的行为,本质是对脆弱心理的消费。

心理自诊短视频乱象频出,根源在于供需两端的双重失衡。现代人心理压力加剧,对心理健康服务的需求激增;而线下心理咨询成本高、资源少,导致专业服务供给严重不足。这种矛盾为短视频平台上的“伪科普”提供了生存空间。

要打破这一困局,仅靠用户提高警惕远远不够。更重要的是建立权威的心理健康服务体系,从源头规范从业者资质、强化行业监管,到推动专业机构进驻短视频平台输出科学内容,让优质医疗资源突破地域与成本的桎梏。

总之,短视频本可作为科普桥梁,而不应沦为靠忽悠牟利的工具。唯有让专业回归专业,让商业守住边界,才能让真正需要帮助的人获得支持。(综合工人日报、新京报)