

在线“诊断”心理问题,靠谱吗?

陈一帆 佚名 黄凯莹

“NPD有六大特征,遇到了赶紧跑”“有的孩子看着正常,其实是ADHD,快来测一测”……近期,以在线“诊断”NPD(自恋型人格障碍)、ADHD(注意缺陷多动障碍)等为标题的视频在网络上大量传播,不少人“被确诊”。这样的在线“诊断”是否靠谱、可信?记者进行了调查。

1

“NPD善于处理人际关系,缺乏同情心,利用他人达到自己的目的,且不会反思自己的错误”……一段时间以来,短视频平台出现大量关于NPD的分析视频,一些热门视频的点赞、评论、转发量多达数十万人次;不少网友留言觉得自己符合相关特征,自行“确诊”后感到迷茫焦虑。

除了看视频给自己“对号入座”查病,还有一些网友将相关特征套用到家人、同事或朋友等身上,进而影响现实社交。28岁的江小敏刷完关于NPD的视频后,发现一位同事完全能“对上号”,“现在我和其他人都会互相提醒,尽量避免和他接触”。

那么,只要符合视频里的描述,就是NPD吗?北京安定医院临床心理中心副主任医师李颖

“对号入座”即可识人查病?

说,NPD的诊断非常复杂,需要考虑一些特质是否持续存在并导致明显的社会后果等,不能仅凭某个行为就下结论。

记者了解到,由于精神障碍等多种表现形式,准确识别和诊断较为困难,美国精神医学学会编著的《精神障碍诊断与统计手册》对NPD诊断标准多次作出修订。

同样,备受家长关注的ADHD“诊断”视频也不能作为“确诊”依据。

“家长特别容易受到这类视频影响。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,孩子成绩不好、孩子性格不够“完美”、孩子有多动症……之前就有家长根据视频“诊断”孩子的

行为,甚至轻信一些机构或个人推荐的“疗法”、保健品或药品。

国家心理健康和精神卫生防治中心副主任黄长群说,相关心理疾病须由具有执业资格的专业人员根据诊断标准进行判断,医生要综合考量症状的严重程度、持续时间、既往史、刺激因素等,还要与其他疾病进行辨别,这既要求专业知识,也需要临床经验。

受访心理专家认为,这类视频将医学诊疗过程娱乐化、绝对化,容易引发网友出现自我否定、焦虑恐惧等情绪,产生不必要的心理负担;草率地给某类人群贴上标签,可能导致本身存在精神心理问题的人加重病耻感,放弃或推迟寻求专业帮助,影响心理健康。

2

3

从在线“诊断”到带货变现

记者调查发现,不少在线“诊断”心理的视频,先以NPD、ADHD、抑郁、焦虑等为热门话题吸引关注,通过话术激起需求后,再推销课程、保健品、一对一咨询辅导等收费项目,已经形成较为完整的链条。

在一些社交平台上,有不少打造心理博主的教程帖,包括起号、引流到变现全套流程,小到文案、字体、配图,大到账号定位、策划内容、受众分析,一应俱全。

记者发现,在多个短视频平台的直播间,一些主播自称心理咨询师、家庭教育师等,宣称可以“解决青少年心理问题”。“你的孩子是不是有厌学、逆反、焦虑、沉迷手机等表现”“家里孩子有这样问题的都来加老师,不然找‘白大褂’可能得休学影响孩子”……有家长信以为真,纷纷留言或连线主播求解。

这时,主播就会开始推销课程、保健品、一对一咨询辅导等收费项目。直播间里会有非常明显的“加微信或群聊”等标识,主播也不断重复“先点关注,加上互助群”“看屏幕提示添加老师的‘微’,领取免费试听课程”……为规避平台禁用词,主播还用“白大褂”指代医生、用“吃片片”指代吃药、用“YY”指代抑郁。

在一个直播间的商品链接里,记者看到多个以“训练营”“体验营”

“成长营”等为名的课程产品,价格从十几元至几十元不等。主播声称这些课程可以用几天时间或几个步骤战胜某个心理问题,销量多的达几百单。

这样的直播间在短视频平台不在少数。有的直播间售卖课程标榜“名师”,价格从299元到599元不等,销量不低;还有价值1980元的“xx老师粉丝见面会”,现场听所谓的“心理大咖”讲课,学习心理知识,面对面解惑。

一名主播透露,视频是促成与“潜在客户”点对点联系、进而变现的关键一步。“直播间里卖的课相对便宜,私聊后会推价格更高、时间更长的课程。”

多位曾买过此类课程的家长说,课程内容参差不齐,有些所谓的家庭教育专家甚至引导家长强行砸掉孩子手办,来阻止其沉迷“二次元”;结果不但孩子问题没解决,和家人的关系反而更僵了,严重时还会导致极端事件的发生。

雷灵曾接诊过相关病例,家长看了视频后觉得孩子本身“有问题”,轻信所谓的“专家”乱干预。“这样的‘乱投医’行为潜藏风险,轻者治疗后未见改善,严重者可能加重孩子焦虑,甚至导致心理疾病向更深程度发展。”

健全心理服务体系 对网络信息保持理性

受访专家表示,在线“诊断”心理问题视频的火爆,反映出心理健康问题越来越受到大众关注,公众的心理健康素养有所提升。但一些“诊断”类视频专业性不够,不能起到科普作用,反而会产生误导,甚至造成心理伤害。

广西桂林市临桂区疾病预防控制中心精防办主任莫丽华认为,互联网平台应加强对这类视频的监管,对内容离谱的视频采取下架、封号等处理;相关部门加大对互联网心理诊断与治疗违规惩戒,并针对群众切实需求推出内容形式更为丰富的公益性科普视频,给予一定流量倾斜,避免出现“劣币驱逐良币”的情况。

多位一线医务工作者表示,如今心理服务样式更加多元,除了心理沙龙、团体咨询辅导,还有以科普为主的冬令营、夏令营等活动。但旺盛的需求之下,专业人才短缺、获取渠道缺失等情况依然存在。

广西壮族自治区江滨医院临床心理科主任医师戴剑建议,进一步健全社会心理服务体系,扩大心理健康服务供给,探索从社区、学校、网络等多渠道搭建专业科普平台,同时加大对心理、精神卫生等专业人才的培养和培训力度。

目前,江苏等地已将部分心理治疗项目纳入医保支付范围。受访人士表示,纳入医保后,更多人开始知道心理治疗,也有条件接受相关治疗服务,有助于专业诊断服务走进千家万户。

广西南宁市心翔心理咨询有限公司负责人林晓义等专家提示,公众要增强信息筛选和辨别能力,从正规渠道学习、了解相关知识,向专业的精神心理机构、医院等寻求帮助和支持,对网络上的相关视频和信息保持理性,不盲听盲信,据此“确诊”或“疗愈”。

(来源:新华社)

延伸阅读

以法治力量 筑牢青少年心理健康防线

林洁

今年全国两会,全国政协委员、香江社会救助基金会创始人翟美卿建议,推动国家层面中小学心理健康教育立法,将心理健康教育从“软倡导”变为“硬责任”;加大对偏远地区的资源投入,进一步提升全社会对心理健康教育的重视程度。

2024年11月,《广州市中小学生心理健康促进条例》正式实施。这是全国首部促进中小学生心理健康的地方性法规,以立法形式明确了政府、学校、家庭、社会等主体的责任,回答了学生心理问题“怎么预防”“怎么发现”“怎么诊治”等问题。

“通过立法,明确各方职责、建立心理健康筛查和早期干预机制、构建医校协作模式,能够有效提升心理健康服务的整体效能。”翟美卿表示,在推动全国性立法过程中,应注重对欠发达地区的差异化支持,引入人工智能技术破解资源瓶颈,为乡村学校提供AI心理筛查、线上心理课、AI陪伴等服务,补齐普惠性心理服务短板。

翟美卿建议,在中小学100%建成标准化

心理辅导室,实现每学期全员心理筛查及动态档案管理,并与三甲医院合作开通心理危机转诊绿色通道。

在翟美卿看来,学校应该每年开展一至两次常态化心理健康筛查,将心理健康课纳入必修课;家长每学期至少参加一次家庭教育指导,了解必要的心理健康知识、亲子沟通技巧等;通过建设社区心理驿站、互联网心理咨询等方式提供支持补充,形成青少年心理健康服务的多元协作机制,提升青少年心理问题早期识别率,减少因延误干预导致的极端事件。

过去一年,翟美卿先后走访了多地的学校、社区、乡村和企业,聚焦乡村儿童心理健康等话题,开展专题调研。她呼吁,尽早出台《中小学心理健康教育促进法》,以法治力量筑牢青少年心理健康防线。

(来源:中国青年报客户端)

靠谱吗?

心理咨询