

在线“诊断”心理问题,靠谱吗?



“对号入座”即可识人查病?

“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,由于精神障碍等存在多种表现形式,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医师雷灵说,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,这类视频将医学诊断过程娱乐化、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。

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,和家长的关系反而更僵了,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此类视频的监管,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,如今精神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”。

“国家喊咱减肥了” 管理体重如何做?

新华社记者 李恒 董瑞丰 黄筱

腰围大了,体重超了,慢性病找上门了……今年全国两会期间,“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以体重管理“小切口”,推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始,国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理?当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何?记者就此进行了采访。

超重肥胖:慢性病的隐形推手

今年35岁的小正(化名),不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,睡觉时由于通气不足被憋醒,每晚起夜七八次。年纪轻轻的他,已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤,“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症,一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高,我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化,超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象,更是多种慢性病的隐形推手。体重异常,特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低,引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒,体重管理不仅仅是减肥,更是通过科学的方式维持健康体重,预防慢性病发生。同时,体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示,将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊,为受体重问题困扰的居民,提供一个良好的专业咨询环境和平台,帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下,能更好地管好体重,健康生活。

体重管理年:从治已病到治未病

记者在走访中发现,越来越多的医疗机构开设体重管理门诊,为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊,就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量,得到一张体脂率表;随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表,包括是否吃早饭,肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说,体重管理门诊以生活方式医学为理论基础,组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队,通过“多对一”在线监督管理方式,帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式,达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊,健康管理师在详细询问就诊人情况后,为就诊人建立电子健康档案,并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估,制定个性化的运动处方和营养食谱。

中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重曾一度达到80公斤、腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后,被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

“不同于一般的肥胖患者,她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况,中医辨证为脾肾阳虚兼痰、湿、寒饮夹瘀血证,开具中药汤剂调节内分泌平衡。口服中药一个月加适当运动和饮食管理,季女士体重下降了8公斤,腰围减少了19厘米,体重指



数从30下降到26.8。

专家表示,体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式,逐步在全国范围内普及。同时,加强基层医疗机构的体重管理能力,让更多群众受益。

动起来:让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍,控制体重的关键在于大家都参与进来,都关注体重、了解体重,从体重管理中获得健康收益,全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来,各地各部门高度重视,积极响应——

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》,明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”;北京市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作

作,不断改善学校健康环境,健康促进学校建成率达100%……

针对体重管理的重点领域和重点人群,相关部门出台系列技术文件,如2024年版体重管理指导原则、2024年版居民体重管理核心知识、中小学生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等,为医疗卫生专业人员提供了技术支撑,也为不同人群的体重管理提供了分类指导……

为调动全民参与积极性,第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛;健康中国行动知行大赛家庭专场,有3万多组家庭“组队”参与打卡互动,体重管理知识得到进一步普及……

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示,将持续推进“体重管理年”活动,加强慢性病防治工作,推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任,持续做好有关慢性病防治和体重管理方面的知识宣传,并注重防治结合,提供个性化服务。