

在线“诊断”心理问题，靠谱吗

“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?“新华视点”记者进行了调查。

据新华社



在线“被确诊”NPD(自恋型人格障碍)? 视觉中国供图

“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“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鉴别，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。

从在线“诊断”到带货变现

记者调查发现，不少在线“诊断”心理问题的视频，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机，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。”

加强科普，健全社会心理服务体系

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

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雷灵建议，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、精神卫生等专业人士的培养和培训力度。

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”。

缺乏睡眠会让你更容易相信阴谋论

英国一项研究显示，缺乏睡眠不仅会让人眼睫毛发黑、无精打采，还可能改变“脑回路”，比如，让人更容易相信阴谋论。

诺丁汉大学12日在其网站上发文说，研究人员招募超过一万人参加了两项研究。在第二项研究中，研究人员让575名志愿者填写性格问卷，了解志愿者当时的情绪状态、患抑郁症的可能性、过去一个月中的偏执程度以及对一些著名阴谋论的看法等。

研究人员在《健康心理学杂志》上发表研究报告说，研究显示，过去一个月内睡眠不好的人，在接触阴谋论内容后，更容易受其影响。

先前心理学研究显示，阴谋论与人格特质有关：缺乏安全感、偏执和容易冲动的人更容易接受阴谋论。本次研究结果也显示，抑郁也在偏向阴谋论方面起了一定作用。

研究第一作者、诺丁汉大学社会心理学助理教授丹尼尔·乔利说：“睡眠对心理健康和认知



韩国首尔市汝矣岛汉江公园举行“汉江睡觉大赛”(资料图片) 新华社发

功能至关重要……睡眠不足已被证明会增加抑郁、焦虑和妄想症的风险。这些因素也会导致阴谋论的产生。”研究人员说，这一发现十分重要，它意味着提高睡眠质量可以让人更好地“批判性地评估信息，抵制误导性叙述”，防止阴谋论扩散。

睡眠不足是不少人面临的问题。研究人员说，学龄前儿童每天需要10至13小时睡眠；小学生需要9至11小时；14到17岁青少年需要睡8至10小时；成年人则需每天至少保证7小时睡眠。睡前少玩手机、午后不摄入咖啡因、保持卧室温度适宜、晚上少喝酒等都有助睡眠。 据新华社

“静默求救”的肾病盯上了年轻人

你的肾脏健康吗?对于这个问题，很多人会通过身体是否出现水肿，小便颜色变红、泡沫增多，以及肝功能指标有无异常来判断，但光靠这些就够了吗?江苏省中西医结合医院肾科主任中医师刘建瓌介绍，有肾尿尿的外观与正常尿液一致，只有经显微镜检查才能发现，因其发病隐匿且早期无明显症状，不少患者等身体出现不适再就医时，病程早已发生不可逆的进展。

通讯员 屈璟秀 罗鑫
现代快报/现代+记者 张宇

日前，31岁女子王女士常感身体乏力，想起两年前查出镜下血尿但从未复查过，经人介绍，她来到刘建瓌主任门诊就医。尿常规提示，隐血++、蛋白+++，红细胞位相呈多形性，表明王女士除镜下血尿外合并出现蛋白尿。刘建瓌惋惜地说，因为不重视复查，王女士错过了最佳干预时机，肾脏已出现不可逆的损伤。

刘建瓌介绍，尿色呈红色、酱

油色或洗肉水样是人们熟知的肉眼血尿，常与泌尿系统出现感染、结石、肿瘤或受到外伤有关，显微镜下红细胞形态不一且出现管型异常则是肾小球源性血尿，多与肾小球肾炎、免疫反应异常、系统性疾病(如狼疮肾炎)密切相关。

她介绍，大部分肾脏疾病早期都只会“静默求救”，人们很难根据日常细微的变化及时发现，反而易被当成过度劳累、上火等不适耽误治疗。

近年来，在江苏省中西医结合医院接受血液透析治疗的人群中，30—40岁的中青年开始逐步增多，集中表现为IgA肾病、梗阻性肾病、糖尿病肾病、肥胖性肾病等。其中造影剂肾病需格外注意，即在血管内使用造影剂后48—72小时内，血肌酐浓度较基线水平升高0.3mg/dL，或原基线水平上升50%—90%，引起的急性肾损伤。刘建瓌建议，具有基础疾病人群在接受心血管、泌尿、CT/MR等造影检查后，应在3个月内定期肾科随访。

医生建议 “一次三项”定期检查

除均衡饮食结构、减少熬夜频次、适量运动等培养健康的生活方式外，按时体检也是维护肾脏健康的重要手段。刘建瓌介绍，大部分肾脏病的早期异常会直接投射在尿常规结果上，因此不仅要关注肝功能，还要注重尿检、血检与肾脏超声检测，只有这三项检查结果都正常，才能确定肾脏健康。

尿常规检查中，“白细胞”“亚硝酸盐”数值常与泌尿道感染、炎症密切相关，“尿蛋白”“隐血”及“管型”不仅是肾脏损害的标志物，也是许

多原发性和继发性肾脏疾病活动、复发和不良结局的预测因子。

血常规可以检测肾功能，当“肌酐”“尿素氮”等指标出现异常，通常表明出现肾功能不全或肾脏疾病已发展到中期。

肾脏超声检测用于判断肾脏大小、形态结构是否异常。

刘主任建议，40岁以上人群即使无基础疾病，也建议每年进行一次三项检查，有肾脏病家族史或已经查出肾脏有问题的人群，需严格遵医嘱，定期至专科随访检查。

