

# 在线“诊断”心理问题，靠谱吗？

新华社 陈一帆 侠克 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。

## “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。

国家卫生健康委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。

## 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”……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、了解相关信息，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”。

## 周一到周五住养老院，周末回家 满足多元化需求，“短托养老”受青睐

中央广电总台中国之声

近期，上海“短托养老”热度攀升。不同于传统养老院长期照护服务模式，“短托养老”入住时间短、灵活度高，可以有效满足对老人的多元化照护需求。子女外出、家政人员节假日返乡、术后短期专业照护、体验机构养老……这些临时托养需求都可以在短托模式下得到解决。“短托养老”模式下，老人体验如何？这种模式能推广吗？



短托老人群体康复(央广网发 受访者供图)

短托晚上回去也可以。”

杨庆娣介绍，养老院内房型以两人间为主，橱柜、电视等基本配置齐全，有独立卫生间，短托也可以享有许多优质服务。

“养老院医务室配备比较齐全，有内科、检验科、中医科、康复科，还可以输液。过年期间，好多老人因为子女不在身边，保姆也回家了，所以选择短托服务。”杨庆娣说。

上海市杨浦区保利和熹会颐养院也推出了“短托服务”，周期为1~5天。据介绍，该养老院室内除了配有基本设备，卫生间里，洗脸池、如厕区、淋浴区都按照适老化要求建设，配有防滑凳、防滑扶手、毛巾架、紧急呼叫器等。

院长周伯强告诉记者，他们推出短托后，房间预订十分火爆：“来住短托的老人

一般是想住养老院了，先体验一下。”

保利和熹会颐养院现在有三个房型：一个房型是35平方米，180元/天；一个房型是41平方米，230元/天；还有一个房型是65平方米，280元/天。周伯强表示，他比较看好养老短托这项新业务，也正在积极布局、升级服务。

多位养老机构负责人对记者表示，养老机构拓展短托服务业务，一方面解决了老人的燃眉之急，另一方面让不少老人有机会走进养老院，打破固化认知。

## 上海推动“短托养老”服务 走向常态化

前不久，上海市民政局印发《上海市养老服务品质提升三年行动方案(2025—

2027年)》，鼓励养老机构常态化开展短托照护。一大批养老机构已将其作为常态化工作之一，服务量也逐步走高。

记者采访了解到，上海市杨浦区共有62家养老院和老年日托中心，目前已已有26家养老机构推出了短托服务，短托周期从几天到几个月不等。

杨浦区民政局局长徐佳表示，目前正在对短托服务进行升级，考虑为老年人提供“量身定制”的内容。“在老人照护服务方面，原来是一个护理员进行单一服务，现在升级到整个团队为老人服务。”

徐佳介绍，还鼓励养老机构以团队输出专业服务到社区，进行家庭照护床位服务。“根据老人身体情况，推出个性化、菜单式的组合服务，老人可以在家里享受养老机构输出的专业团队服务，这也是养老短托服务的拓展。”

从去年年底开始，上海就鼓励养老机构开展“试住体验”，推动“短托养老”服务走向常态化。比如上海市普陀区，区内首批提供“短托服务”的养老机构是14家，后来增至26家，实现了全区“短托养老”服务常态化。

上海市民政局养老服务处副处长李苏晋称：“养老机构推出短期入住其实是为了打消大家的顾虑，从侧面说明养老机构对自己服务品质的信心，也能促进供需的精准匹配。”