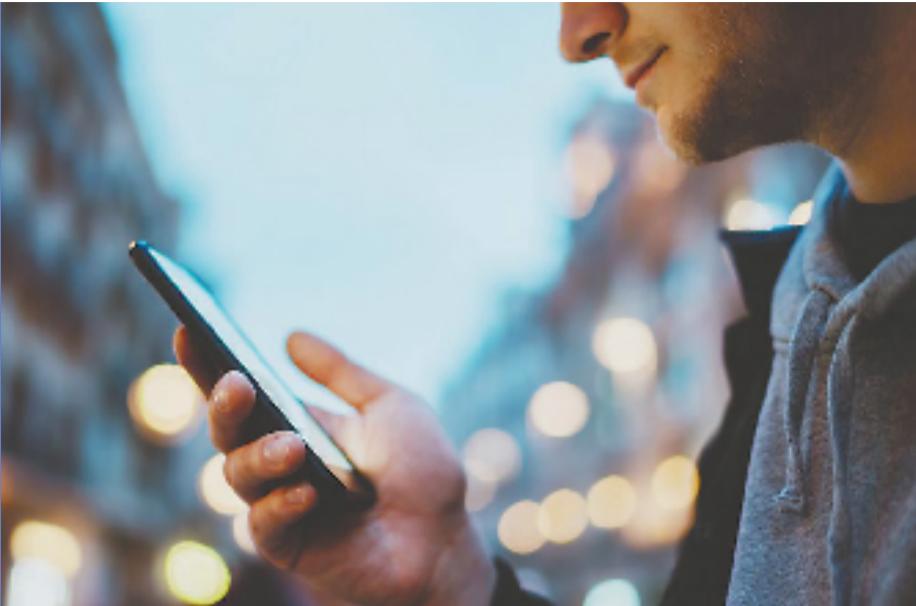


「刷了几则短视频以后，越来越觉得自己有焦虑症了」

短视频「自诊」心理疾病，小心误判又「掉坑」



《工人日报》秦亦姝

“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”。

“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？

“我当时工作压力比较大，有点好奇才点进去。”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。”

498元网课即可“治愈”？

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，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。”

完善资格认证体系

“心理自诊短视频受到欢迎，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、督导师训练等规范化培训。

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。”

央视

近期，有媒体接到大量消费者投诉，揭露一些所谓的聊天交友软件暗藏消费陷阱，这些网络平台纵容低俗色情的违规行为，甚至还打造出隐秘的线下卖淫嫖娼信息撮合平台。

用交友软件聊天 坠入桃色陷阱

记者在手机应用市场搜索，发现多个交友聊天软件。记者下载了一款名为“初爱”的交友软件，注册为男性用户后，发现界面上全是青春靓丽的女性头像。但与这些“美女”聊天需要充值。记者充值19元购买198个“钻石”后，点击“搭讪”按钮，每次回复信息都会被平台收取2到8个不等的“钻石”。“钻石”很快被消耗完，而此前主动打招呼的女性用户却无一人回复，原来这些热情问候只是系统的默认设置。

另一款“她伴”交友软件同样套路满满。记者以男性用户的身份完成注册登录，一时间，女性用户的问候信息像潮水一样涌来，其中一位还答应可以直接视频。平台视频通话每分钟42.5“金币”；语音通话每分钟21.25“金币”。记者充值30元购买了270个金币后，开始和这位女性用户视频聊天，对方竟对聊天涉黄直言不讳。

这款软件的男性用户注册无需实名认证，而女性用户则需严格审核。女性用户可从与之聊天的男性用户消费中获得45%以上分成，因此诱导男性充值成为女性用户和平台的共同目标。在“她伴”APP的生态中，男性用户被定义成了消费者，女性用户是提供服务的工作者。

职业“聊天员” 赚钱要多“拉人头”

这类交友软件还催生出“聊天员”职业。网络上有一些讲述“聊天员月入3万”“躺赚”等帖子，记者添加一位发帖人微信后，“师父”开始传授聊天话术和挣钱技巧，文字聊天每天能挣50元至100元，视频语音则可挣200元至500元。还可以通过拉熟人赚“人头费”，形成完整的闭环产业链。

记者找到一家大型APP软件的开发公司。项目经理直言，这类软件最重要的就是“砸人、砸渠道”。就是要多招“聊天员”，还要启用机器人回复，量跑起来，吸引更多男用户。这类软件都会擦边，但利润率高达300%至3000%，想赚大钱，必须将用户引至线下从事黄色交易。

语聊房“有荤有素” 提供涉黄服务

记者又找到一款“音对”语聊APP，其“HT”语聊房是目前最活跃的恋爱类语音厅。厅内设有15个麦位，1位主持人，8位女主播和6位访客位置。厅内提供各种互动游戏和私聊服务，明码标价。

但记者调查发现，实际上每个项目都有另外的暗含之义，即“有荤有素”。“素”是指正常的才艺；而“荤”则是指大尺度的色情语聊服务，公然提供色情服务。

用户支付一定费用，可享受大尺度语音服务。而用户花500元可以带走一位女主播，离开“音对”通过其他社交平台进行10分钟左右的色情视频通话。知情人透露，这种语音厅一个月的打赏流水必须达到2万元以上才能存续。运营语音厅的厅主为了利益最大化，就组织运作这些女主播提供涉黄服务，甚至这些厅主可能就是平台的内部人员。

这些行为已涉嫌违反刑法和治安管理处罚法相关规定，卖淫嫖娼、传播淫秽物品等均属违法行为，亟待相关部门加强监管和整治。

一些交友软件打起擦边球 「聊天员」靠话术「拉人头」