

抑郁情绪≠抑郁症 抗郁要避坑 “高价课”或是“智商税”

新华社南宁11月10日电(记者黄凯莹、徐鹏航)“你今天看起来好像不开心?”“Emo了!”近年来,年轻人常用“emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。

然而,一些不法机构或个人却盯上了这样的需求。国家卫生健康委在近日的发布会上提示,以心理健康科普名义违规导医导诊、带货卖课均涉嫌违反相关法律法规,需提高警惕。

“Emo”了到底该如何应对?为此,记者进行了采访。

“Emo”了,是情绪还是疾病?

持续情绪低落、兴趣减退、精力下降……北京市民王女士说,她近期受到工作压力和家庭问题的“双重打击”,在网上搜索“抑郁症的表现”时,发现与自己的情况一一对应上了,“我怀疑自己真的抑郁了”。

抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。“精神心理问题可以分为一般心理困扰、常见精神障碍和严重精神障碍。”北京大学第六医院公共卫生事业部主任马宁介绍,几乎每个人都有可能在人生的某个阶段出现心理困扰,一般表现为短暂的情绪低落、焦虑、烦躁、失眠、注意力不集中等。

马宁表示,一般而言,包括抑郁情绪在内的一般心理困扰不是疾病,是跟情境密切相关的、暂时性的心理反应,可以通过自我调节,向家人、朋友倾诉,以及寻求专业帮助等方式减轻或消失。

而抑郁症是一种精神障碍,会表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、精力减退等,有的患者甚至会出现自伤、自杀行为。

当出现抑郁等负面情绪时,如何判断是否需要马上就医?北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰说,第一个标准是时间,焦虑持续一个月以上每天出现,抑郁情绪持续两周以上每天出现,就需要引起重视;第二个标准是严重程度,即焦虑抑郁状态是否让个体非常痛苦,且影响正常学习、工作和生活。

抗抑郁,需警惕“消费陷阱”和“智商税”

“为抑郁的孩子担心坏了吧?刷到我们的家长可以放心了,我们治好了上千例……”

“只要坚持打卡,再重的抑郁也能恢复!”

记者调查发现,在网络直播间、短视频平台上,一些主播自称“心理咨询师”“家庭教育师”等,宣称可以“解决抑郁问题”。近年来,一些不法机构或个人打着心理健康科普的旗



青少年的心理问题成为“重灾区”。新华社发 勾建山 作

号,将精神心理问题简单归因、制造焦虑和对立、售卖高价“课程”或者违规导医导诊等。

其中,青少年的心理问题成为了“重灾区”,初二学生家长覃先生就遭遇了这样的“消费陷阱”。他因孩子内向寡言、遇挫折易久陷悲伤而担忧其有抑郁倾向,在刷到某“心理博主”直播“科普”后,当即在直播间下单了“心理训练课程”和“心理训练营”。

照着“课程”内容做了以后,覃先生的孩子情况未见好转。“我当时也想退款了,但客服总是说‘转变需要过程’,还危言耸听地说‘轻易放弃可能会耽误孩子一辈子’。”覃先生说,他在客服“洗脑”下买了上万元的课程后才彻底醒悟,拒绝再“续课”。

广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,有的家长由于受到网上误导,认为孩子患上了抑郁症而去“治疗”,可能会引起后续过度诊疗的发生;若孩子本身确实患上了抑郁症或其他心理疾病,轻信网上的“训练治疗”也可能造成漏诊和误诊。

对此,国家卫健委提醒,精神心理问题的病因是多因素的,其诊断和治疗必须由具备资质的医疗机构和医务人员进行,心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。如果发现相关违规行为,可以通过涉事账号所在平台或者国家卫生健康委官网“健康科普辟谣平台”进行举报。

“安放”不良情绪,要理性也要科学

“身体会感冒,心灵也会‘着凉’。”北京回龙观医院康复科主任医师崔勇提示,要学会与情绪共处,而非对抗,接纳焦虑、允许悲伤。当自我调节难以奏效时,寻求专业帮助是智慧的选择。

崔勇说,出现抑郁等负面情绪,

不是“矫情”“软弱”,更不是“不正常”,而是心灵正在发出“求救信号”。学会自我觉察与心理调适,及早识别这些信号,是守护心理健康的“黄金窗口期”,更是预防心理问题恶化的关键一步。

精心挑选搭配“鞋花”、工位摆放减压玩具、定制带“个性签名”的手机壳……“情绪消费的火热,折射出大众对于‘安放’不良情绪的积极态度。”雷灵说,这类消费通过赋予物品情感意义,构建专属心理慰藉载体,进而调节心理状态、缓解压力,为情绪找到安全释放出口,降低负面情绪累积引发抑郁的风险。

北京大学第六医院院长岳伟华说,通过掌握一系列针对日常场景的快速自助与互助技能来做好心理调适。比如,在职场高压引发瞬间焦虑时,可以运用“STOP”技术——即暂停手中事务(Stop)、深呼吸(Take a Breath)、觉察身心状态(Observe)后再理性决策(Proceed);在与家人争吵情绪升温时,主动启动“战术性暂停”,彼此约定短暂离开冷静后再回归对话;当陷入低落无力时,则可以使用“5分钟启动法”,告诉自己只做5分钟,如散步5分钟、整理书桌5分钟,行动本身会带来成就感和情绪的改善。

一直以来,应对“emo”都不是“孤军奋战”的事。国家卫生健康委确定2025—2027年为“儿科和精神卫生服务年”,组织广大医疗卫生机构和医务人员积极开展心理健康科普。《“儿科和精神卫生服务年”行动方案(2025—2027年)》明确提出,要加强精神卫生服务体系建设,及时填补“空白点”,充实专业人员队伍,推动心理健康服务向社区延伸。数据显示,全国统一心理援助热线“12356”开通以来,已服务约50万人次。此外,各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置,面向社会提供服务。

秋冬时节 如何守护好呼吸道

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节,不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。

时值流感等急性呼吸道传染病高发期,如何守护好我们的呼吸道?记者采访了多位专家。

全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示,当前全国流感总体处于中流行水平,甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前,全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说,随着各地陆续换季,急性呼吸道疾病更易高发,流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了,如何分辨是流感还是普通感冒?中日友好医院主任医师杨汀介绍,流感主要由甲型和乙型流感病毒引起,临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现是38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍,可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断,一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产妇等,需重点关注病情变化,及时就医。

接种疫苗可有效预防呼吸道传染病

近日,80岁的徐爷爷在家人的陪同下,接种了流感疫苗。“年纪大了,接种了疫苗,自己和家人都更放心。”徐爷爷说。

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”天津市疾控中心主任医师张颖说,流感病毒活动时间持续非常长,流行过程中会出现多个波峰,在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的。

北京市持续开展老年人和中小學生等重点人群流感疫苗免费接种;天津推动“儿童呼吸道感染性疾病防治一体化门诊”试点工作,立足社区卫生服务中心将儿童呼吸道传染病的诊断治疗、快速检测、疫苗接种、健康教育和重症转诊融为一体……加强流感防治,多地正在行动。

流感疫苗为何每年都要接种?王大燕介绍,这是因为流感病毒易发生变异,世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分,今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

专家提示,要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,增强体质,保持健康生活方式,日常饮食保持营养均衡,适当做运动,保持规律作息。

此外,密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况,当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,首先要休息养病,如果症状加重应及时就医。

(据新华社电 记者 徐鹏航)