

网上自测抑郁靠谱吗？

日前，世界卫生组织发布的《世界精神卫生报告》中，一组数据引发广泛关注：全世界有近10亿人患有精神相关疾病，这意味着平均每8个人中，就有1人正在经历精神疾病的折磨。

在我国，近年来公众对心理健康的关注度不断提升，但对精神疾病的认知仍存在诸多盲区，其中“网上自测抑郁是否靠谱”成为当下热议的话题，不少人因误信自测结果陷入焦虑或延误治疗。

心理健康需求日益增长

随着社会节奏加快与压力增大，我国居民心理需求日益增长。据调查显示，在我国常见的精神疾病中，焦虑障碍、抑郁障碍、酒精使用障碍、双相情感障碍等占据主导地位，其中抑郁障碍（俗称抑郁症）是困扰居民的主要精神疾病之一。

为应对这一需求，2024年12月，国家卫生健康委在医政司新设

置“心理健康与精神卫生处”，指导医疗卫生机构开设心理咨询门诊，扩大心理健康服务供给。同时，国家卫生健康委确定2025年—2027年为“精神卫生服务年”。目前全国有精神卫生医疗服务机构约6000家，跟2010年相比，增加了205%。全国精神科执业注册医生5万多人，和10年前相比增加了144%。全国大部分省市都开通了心理援助热线

“12356”，我国精神卫生服务能力已实现显著提升。

“北京自2025年1月1日正式启动‘12356’心理援助热线以来，截至9月15日，已接听近9万通咨询电话。”首都医科大学附属北京安定医院院长王刚在接受采访时表示，这些来电既反映出公众求助意识的增强，也暴露出部分人对抑郁症的认知仍需引导。

学会正确认知抑郁症

无助，甚至出现消极想法；睡眠出现明显异常，如早醒或嗜睡。这些表现都可能是身体发出的“抑郁警报”，需及时关注。

“但有这些表现不代表一定得了抑郁症。”王刚强调，情绪波动是正常的心理反应，比如工作压力大、亲人离世、失恋等生活事件，都可能引发短暂的情绪低落，这与临床诊断中的抑郁障碍有本质区别。“网上流传的很多抑郁自测工具，本质是‘筛查工具’，而非‘诊断工具’。即

使自测分数超过了规定的划界分，也只能说明存在患病的可能性，不能作为确诊依据。唯一能对抑郁障碍下诊断、判断是否患病的，只有专业的精神科医生。”

网上的自测工具往往内容简单、维度单一，无法全面反映个体的心理状态，盲目相信可能导致“误判”——要么将正常情绪波动当作抑郁症，引发不必要的恐慌；要么忽视真实的抑郁症状，延误治疗时机。

科学积极应对抑郁症

随着社会的发展，文明水平的提高，以及心理健康知识的普及，人们对抑郁症的相关知识了解得越来越多。但公众对抑郁症的认知仍存在不少误区，这些误区不仅影响患者的治疗意愿，还可能加重病情。

“很多人觉得抑郁症是‘想不开’，只要多聊天、疏导情绪就能康复。”上海市精神卫生中心院长赵敏指出，这种认知忽略了抑郁症的疾病本质——它并非单纯的“情绪问题”，而是一种疾病，需要规范治疗。如果发展到中度或重度抑郁，患者需要进行药物治疗、物理治疗和心理治疗相结合的综合治疗。

“很多患者一听说要吃抗抑郁药就抵触，担心‘吃了会成瘾’，要么拒绝服药，要么刚有效果就擅自停药。”王刚表示，这种对药物的误解是导致抑郁症复发的重要原因之一。事实上，绝大多数精神类药物，只有少数的一

些有依赖成瘾性，但是在科学使用的时候依赖成瘾也不会发生。有些合并治疗患者焦虑和失眠的处方药物，例如安定类药品，可能在长期服用情况下会存在一定依赖性，但这类药品往往只需要患者短期服用，因此不必过度担心。还有些患者在服用抗抑郁药物时，会出现胃肠道反应，这种情况是暂时的，坚持服药一周左右就会消失。

“很多患者看到情绪好转、睡眠改善，就觉得‘病好了’，偷偷减药甚至停药，结果没过多久症状就再次出现，甚至比之前更严重。”王刚强调，抑郁症具有“高复发率”的特点，过早停药是导致复发的首要原因，患者在治疗过程中要听从医嘱，坚持服药，这样才能获得稳定的疗效。另外，很多精神类药物，尤其是长期、高剂量服用后，若突然停药容易出现撤药反应，患者需在医生指导下循序渐进地逐渐减停。

抑郁症并不可怕，它就像心灵的一场“感冒”，只要及时发现、科学治疗，绝大多数患者都能康复，重新回归正常生活。拒绝“网上自测确诊”的误区，相信专业医生的诊断，积极配合治疗，才是应对抑郁症的正确态度。

据央视新闻

新闻速读

本地新闻

1. 近日，烟台市成功入选首批国家高质量户外运动目的地。这份国字号荣誉的背后，是这座城市在户外运动领域的深厚积淀与独特优势。

2. 近日，烟台市区公交线路开始执行冬季运行时间。

3. 近日，2025年全省职业院校教学能力大赛结果公布，我市中职代表队共获一等奖5个、二等奖6个、三等奖9个，获奖总数居全省第二，获奖率83.33%，名列全省第一。

4. 近日，烟台市成功入选“全国法治政府建设示范市”。

5. 随着天气逐渐转凉和防火期的到来，为保障森林安全，近日，罗山国家森林公园内莲花盆景区进入防火期闭园状态，除工作人员外其他游客一律禁止入内，封闭期间云吞顶大瀑布景区正常对外开放。景区将在每天下午3:30停止售票，持有年卡或提前进入景区的游客，请合理安排游玩时间，尽量在下午4点前结束游玩；如遇大风或其它恶劣天气，景区将视情况临时关闭，游客遇恶劣天气需提前做好咨询。

6. 近日，烟台市林业局提醒广大果农、渔民朋友：“非必要不设网”，使用防鸟网宜选择耐用、安全材料，网孔大小由周边主要活动鸟类而定，发现鸟类被困应及时施救。

7. 近日，烟台西站正式启用新的列车运行图。调图后，烟台西站开行列车由原来的19趟增至27趟，运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

国内新闻

1. 神舟二十一号载人飞船成功发射后，于11月1日3时22分成功对接于空间站天和核心舱前向端口，整个对接过程历时约3.5小时，创造了神舟飞船与空间站交会对接的最快纪录。4时58分，神舟二十一号航天员乘组入驻中国空间站，与在轨执行任务的神舟二十号航天员乘组成功“会师”。

2. 近日，国家疾控局等七部门发出通知，经国务院同意，将人乳头瘤病毒疫苗也就是HPV疫苗纳入国家免疫规划，自2025年11月10日起，组织各地为2011年11月10日以后出生的满13周岁女孩免费接种2剂次双价HPV疫苗（间隔6个月）。此前已自费接种首针疫苗的适龄女孩，也可免费接种第二针。

3. 近日，通过对陕西西汉文帝霸陵出土马骨的DNA开展研究，我国科研人员发现两匹陪葬骏马均为雄性，但母系遗传谱系迥异。一匹属于中亚特有的单倍群G，与现代阿拉伯马亲缘密切；另一匹属于东亚常见单倍群Q，为本土马匹。这表明西汉前期与中亚地区已存在交流，中亚马可能作为礼物或贸易品传入中原。

4. 近日，执行北极载人深潜任务的科考队顺利返回。此次科考任务依托我国自主设计建造的国际首艘具破冰能力的载人深潜作业母船“探索三号”及“奋斗者”号载人潜水器完成。“奋斗者”号在北极共完成了43个潜次作业任务，并与“蛟龙”号载人潜水器实现了水下联合作业，创新了我国双载人潜水器水下协同作业模式。