

“人均ADHD”？别让“赛博诊断”遮蔽真患者

5分钟也坐不住、做事3分钟热度、读不完一篇千字文章……这些原本属于正常注意力波动的表现，在社交平台上却常常被直接归结为ADHD。

有人花一分钟填完网络问卷就草率自诊，有人把日常拖延、偶尔走神统统视作ADHD。

“赛博诊断”正在模糊普通困扰与疾病的边界，制造出一种“人均ADHD”的错觉，伪科普诱导消费、标签化加剧歧视、真患者困境被遮蔽等问题随之涌现。

“越看越觉得自己有ADHD”

ADHD即注意缺陷多动障碍，是一种以注意力缺陷、活动过度 and 冲动控制困难为核心特征的神经发育障碍。

2021年10月公布的“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”显示，我国6至16岁在校儿童青少年该病的患病率约6.4%，位居所有儿童青少年精神障碍首位，成人患病率也在3%左右。不过，这个原本严肃的医学议题如今在网络空间被迅速泛化、标签化。

许多网络自测量表以夸张话术和片面论断诱导“赛博诊断”。

流量算法合谋造就“人均ADHD”

“人均ADHD”的错觉并非偶然，其背后是心理效应、算法推送与商业逻辑的精密合谋。

网络热帖对ADHD的描述常让人感到“量身定做”，正是利用了心理学的“巴纳姆效应”，即人们倾向于在笼统的描述中找到与自己相关的信息。济南大学应用心理学专业学生温以珩自测后曾深信自己患病，直到学了这一效应才明白：“只要把话说得足够模糊，谁看完都能中两条。”

网民一旦“对号入座”，算法便持续



社交平台上，大量博主用经常抠橡皮、不想刷牙、开会走神等日常行为作为确诊信号，吸引网民对号入座。

大三学生小王说：“越看越觉得自己有ADHD。”

高赞热帖下常附带标价0.99元的简易自测量表，成为诱导消费的精准钩子。

这类量表不仅未标注科学来源、信效度不明，还极易泄露个人隐私。

“自测量表不能替代医学诊断，很多症状并不具有特异性，若未经完整评估很容易被误判。”北京师范大学心理

推送同类内容加强这种“主观验证”。

《公共科学图书馆·综合》期刊刊发研究显示，某社交媒体上约70%的ADHD相关内容存在将“正常人类体验”过度病理化的倾向，且平台算法持续推送同类内容，不断强化自我暗示与错误认知。

线上自测背后是“流量变现”的灰色链条。社交平台涌现的“ADHD陪伴课程”一年期标价数万元，宣传语充斥“3个月孩子配合度大幅提升”、治疗“受益一辈子”等绝对化承诺。主要面向ADHD儿童及

学部“安心计划”成员樊甜甜说。

“赛博诊断”的流行，不能简单归咎于个体的盲从。手机成瘾、碎片化信息过载与快节奏生活导致的注意力涣散，本就与ADHD症状高度重合。在现代社​​会压力日增的情况下，自诊成了部分个体痛苦宣泄的出口。怀疑自己患ADHD的小华说：“心理疾病像看不见摸不着的怪兽，我得明确它是什么，才能让自己变得更好。这不是盲目跟风，而是迷茫中试图自救的本能。只不过，这种向好心理极易被误导。”

家庭的特色心理服务项目“安心计划”负责人徐洁副教授直言：“部分商业机构刻意放大焦虑，并将焦虑转化为消费冲动。”

然而，真实的ADHD与网络上的热门标签截然不同——其核心特征是患者的注意力调控、冲动控制等主要功能受损，且症状应在12岁之前出现并持续半年以上。

北京大学第六医院钱秋谨教授说：“许多ADHD儿童的大脑发育比同龄人慢，最终仅有10%左右的患者到成人期能够完全康复。”

费不菲却未能触及孩子的真正需求，等到不得不就医治疗时，全家已疲惫不堪，甚至对专业帮助产生抵触情绪。

《临床儿科杂志》刊发研究显示，ADHD患者共患焦虑、抑郁或双相情感障碍的风险，分别是普通人群的8.7倍、3.5倍和9倍。

长期被症状困扰、误解孤立，很多患者会出现严重情绪障碍，甚至频繁出现自杀念头。他们的痛苦，早已超出“注意力不集中”的狭隘范畴。

个体，徐洁建议，先观察症状是否长期持续、是否对学习工作生活造成明显负面影响，再前往正规医疗机构精神科评估诊断，必要时辅以心理评估，制定科学干预方案。

网络自诊模糊了专业的医学诊疗边界，在消解疾病严肃性的同时，也放大了普通人的焦虑、遮蔽了真患者的痛苦。标签化判断不能替代专业诊断，跟风自诊只会徒增烦恼。

科学认识ADHD，警惕焦虑情绪被过度消费，并理性看待自身状态，才是对自己、对患者的最大尊重。 据新华社

玻利维亚总统宣布进入国家紧急状态

玻利维亚总统帕斯20日宣布该国进入国家紧急状态。

帕斯当天凌晨在社交媒体发文说，他“已下令实施紧急状态，以解封全国道路”。实施紧急状态“不是要剥夺正常秩序，而是要恢复它”。

近期因经济形势恶化和燃料短缺问题加剧，玻利维亚国内抗议活动持续升级，示威者通过封锁道路等方式阻断食品、燃料等物资运输。 据新华社

阿尔巴尼亚数千人抗议特朗普家相关地产项目

数千名阿尔巴尼亚人19日在首都地拉那连续第20天举行集会，抗议美国总统特朗普女儿伊万卡和女婿库什纳在阿尔巴尼亚南部沿海一个自然保护区建豪华度假村的项目。

据外媒报道，该自然保护区位于地拉那西南约100公里，是阿尔巴尼亚最有价值的生物多样性保护区之一，也是火烈鸟等迁徙鸟类的重要落脚处。伊万卡夫妇因一个偶然机会发现这个风景优美的地方，决定在那里进行开发，建酒店、公寓、别墅、游艇码头等度假设施。

随着推土机等大型工程设备5月末开始在项目区域进行开通道路、清理土地、构建围栏等前期准备工作，对项目的抗议活动持续不断。环保人士说，该项目将导致长期受保护的鸟类繁衍地遭受“无可挽回的破坏”。

阿尔巴尼亚政府方面对项目予以支持，表示该项目是阿尔巴尼亚跻身高端旅游市场的契机。总理埃迪·拉马誓言不会因抗议“退缩”。

据悉，此前欧洲40多个环保组织呼吁暂停这一项目。欧盟官员说，他们在对项目进行监督，以确保项目符合阿尔巴尼亚申请加入欧盟所应遵守的条款。 据新华社

新“空军一号”亮相 特朗普炫“空中白宫”引争议

当地时间19日，美国总统特朗普在马里兰州安德鲁斯联合基地揭幕由卡塔尔赠予的总统专机“空军一号”，称“这架飞机被改造成一座‘空中白宫’，奢华程度前所未有”。

然而，这架价值数亿美元的飞机引发道德、宪法与安全层面等多重质疑。有美国网友评论道，很多美国民众负担不起食物和燃油，甚至连看医生都做不到，与此同时，特朗普却还在吹嘘豪华专机。也有网友提出了该飞机未经国会明确批准、特朗普滥用职权等方面的质疑。 据新华社

日本日清公司召回近29万份方便面

日本日清食品公司19日宣布，因生产的部分杯装方便面中混入异物，该公司决定在全日本范围召回已出货的近29万份产品。

据日本媒体报道，日清公司今年4月接到消费者投诉，称在该公司生产的“日清杯装酱汁炒面”中发现异物。本月4日，日清公司再次收到类似投诉。该公司调查发现，这款方便面中所含异物为约10毫米大小的蓝色合成树脂片，混入原因尚不清楚。

日清公司说，这款产品由合作厂商“东日本明星株式会社埼玉工厂”今年3月10日生产，保质期至9月10日。生产当天，这家工厂用于投入粉状调料的设备因发生故障更换过零部件。由于担忧同一批次其他产品也混入异物，日清决定召回共计28.7万份“日清杯装酱汁炒面”。

目前，尚未发现有消费者因食用这款产品出现健康问题。 据新华社

让诊断回归专业诊室

“公众对ADHD的关注度提高了是好事，但量表仅可作为初步筛查工具，其使用绝不能脱离专业评估，更不能代替诊断和系统干预。”樊甜甜说。

钱秋谨教授介绍，完整的就诊流程包括病史及发育史的采集、评估功能损害情况、评估家庭环境或养育方式、共病筛查、体格检查、认知功能检查、脑电图及头颅核磁等一系列环节，其后才能鉴别诊断并制定治疗方案。其中，ADHD症状学诊断条目中必须满足任一维度至少6条、12岁前出现症状、持续半年以上且排除其他疾病，才能作为

确诊的参考依据。

拿到诊断结果只是起点，帮助患者走出困境仍需多方协同努力。专家建议，完善医疗系统儿童精神科诊疗服务，鼓励有条件地区探索开设成人ADHD专病门诊；网络平台须坚决切断“测评即带货”的商业链路，对自测类内容强制添加健康提示，明确标注“不能替代医学诊断”；学校应将ADHD科普纳入教师培训，加强专职心理教师和资源教师配备，为有需要的学生定制个别化教育计划。

对于怀疑自身存在注意力问题的