

心理学
小课堂

抑郁情绪不等于抑郁症，抗郁要避坑



▲资料图片

“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。国家卫生健康委近日提示，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，须提高警惕。

“emo”了到底该如何应对？

“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1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，须警惕“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，国家卫生健康委提醒，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

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、深呼吸、觉察身心状态后再理性决策；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；当陷入低落无助时，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。

（黄凯莹 徐鹏航）

话「同辈压力」

“朋友圈总能刷到有人结婚的消息，同龄人陆续买房买车，而我什么都还没有，人生这条路我好像慢了一拍……”不久前，有朋友“吐槽”自己面临的“同辈压力”，言语间满是焦虑。

所谓“同辈压力”，一般指与身边同龄群体的互相比较中所产生的心理压力。“我得跟他们一样好，甚至更好”——这种与同辈人比较而产生的焦虑与困惑，伴随着升学、求职、婚恋等不同的人生阶段，仿佛是一把无形的尺子，时刻衡量着自己与他人的差距。

同龄人之间的比较本是常态，适当的竞争可以增强内生动力、激发潜能。可一旦陷入盲目“对照”，便容易活在别人的节奏里，成为焦虑的来源。担心“一步慢、步步慢”，

没跟得上“社会时钟”而被同辈群体超越，便急于和同龄人“拉齐进度”，这种亦步亦趋的追赶，非但无助于自我价值提升，反而容易让人陷入持续的内耗，不利于自身成长。

事实上，所谓的“人生模板”只描绘了少数几种发展道路，却忽略了更多的可能性。人生的赛道从来不止一条，梦想本就千姿百态。以专业第一的成绩进入清华大学基础工业训练中心任教，高职毕业的“90后”邢小颖坚信，“职校不是退路而是另一条赛道，培养出来的是‘能干事会干事’的技能人才”。如今，多所高校陆续优化学生学业评价体系，或取消绩点排名，或推行“等级制+综合评价”模式，注重培养学生的创新能力与综合素质。当评

价体系不再“标准化”，青春的精彩便有了更多元的可能。

摆脱“同辈压力”的束缚，核心在于拒绝内耗，专注自我价值的追寻。1993年出生的航天员武飞创造了两项中国航天新纪录——我国执行任务最年轻的航天员，我国航天员队伍中最年轻的航天员。从求学时立志空天报国、系统学习航空航天知识，到后来参与航天器的研制试验，再到通过层层选拔进入航天员队伍，他坚信“越努力，越幸运”，把每一个细节做到极致。坚定目标、专注做好自己的事，脚踏实地地度过每一天，前方自有不期而遇的惊喜与源源不断的收获。

每个人都有适合自己的节奏，要尊重社会主流价值观，但不必拿别人的尺子丈量自己的人生，保持

内核稳定是走好人生路的关键。求职受挫时，不妨视作探索发展方向的必经之路；本领恐慌时，可以当作沉淀积累的契机。身处“快时代”，学会“静待花开”，本身便是一种难能可贵的修养与定力，在积极前行、努力耕耘的同时，保持一份内心的从容与豁达，才能像立根于破岩中的竹子一样，“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。

人生没有标准答案，也不可能整齐划一地抵达终点。青春的精彩，正在于每个人都能在自己擅长的领域闪闪发光。当我们学会享受并肩奔跑的时光，便会发现同辈之间理想的关系并不是复制他人的成功，而是在彼此携手前行中找到属于自己的人生节奏，遇见更好的自己。

（杨昊）