

爱自拍是一种心理疾病？

核心提示：最近，网上相传一种说法：借自拍来炫耀者，可能显示出内心缺乏安全感，缺乏自信，也就是心理脆弱的表现。爱自拍，真的是一种心理疾病吗？

近几年来，手机成为很多年轻人随时都离不开的交流、拍照工具之一。翻看大部分年轻人的手机相册，相信都存有不少的自拍照片，另外，我们也发现，当前在微博、QQ空间、人人网、微信等社交媒体中，自拍照片的发布量很大。而且自拍的主力军是以80后、90后的年轻人为主，他们自拍的形式有很多种，发自拍照的频率也很高。随着自拍的流行，在我们身边也涌现出各种美颜软件以及自拍神器……那么，为什么他们会如此热衷于自拍呢？热爱自拍的心理健康吗？

前不久，有消息称，“美国精神病学协会已将‘自拍成瘾’认定为一种精神疾病，即精神病学中的[强迫症](#)，主要症状是每天不停自拍，将照片上传至社交网络。”

广州白云心理医院心理专家陈星则表示：“热爱自拍和很多兴趣爱好一样，都是一种正常的心理状态。喜欢自己，欣赏自己都是好的，但是不能过度，像一些国外媒体说的，自拍过度会引发心理疾病，会有这样的可能，但我们身边的很多自拍爱好者，只是为了拍照留念，不算是病态。”

求赞求关注是正常心理需求

广州白云心理医院心理专家陈星说，每个人都有被关注的需要。小孩为了让大人关注自己，故意做出一些出人意表的事情。中学生为了吸引异性及同学的关注会穿着奇装异服，在求偶阶段的青年男女更是为了引起异性的注意故意打扮自己。到了老年，父母又为了让儿女关注自己故意耍小脾气。网民把自拍照片发布到网上，目的就是引起别人的关注。

人们照镜子也好，拍照片也好，自我认识的过程本身又是一种自我强化的过程。在观赏过程中就有一种自我满足和强化。而每个人都有的本能窥视欲，又使这些自拍照片在网上大有市场，反过来又大大刺激了这些自拍者兴奋性，

让他们产生一种满足感，接着，为得到更多的关注，自拍者又会和其他人的进行比较，这样的几重刺激就让他们更加热衷于此。

炫耀式分享者多为表演性性格

把自己正常的生活状态通过自拍方式分享到社交网络上，让大家来关注，来沟通互动，这当然是无可厚非。但也存在一部分人，把自己生活中较好的一面，甚至是少部分奢侈生活场景拿来炫耀，并且高频率出现，这就难免让看的人觉得异样。

最近，网上相传一种说法：借自拍来炫耀者，可能显示出内心缺乏安全感，缺乏自信，也就是心理脆弱的表现。

“炫耀式分享者多为表演性性格，倒也不是说是由心理脆弱引起，但他的性格肯定有些缺陷，过分自我中心，爱表演，往往以一种清高的姿态视人，这种性格的人很难与人相处融洽。”陈星分析道。

自拍成瘾需要综合干预治疗

“爱自拍”没问题，但是出现社会功能损害，不能正常上学、上班、生活等极端情况，就是自拍上了瘾，是一种心理障碍的病态表现。

对此，陈星说：“不单是自拍，游戏、赌博等其他方面也一样，先天性格因素，会决定一个人是否容易沉迷某样事物，也就是自我控制能力每个人各有好坏。”另外，陈星还表示，一旦涉及此类极端心理疾病，都需要综合干预治疗。具体可分为两个部分：第一，心理疏导；第二，药物治疗。其中，心理疏导包括引导患者对其自身有正确的社会地位评价、观念认知，以及平和乐观心态。