



心理健康移动化：心理健康应用程序市场将持续增长

全球心理健康医疗服务需求迫切，应用程序可随时随地提供所需支持。

如今似乎任何事物都有应用程序，心理健康也不例外。据德勤全球预测，2022年全球心理健康移动应用支出将接近5亿美元。¹2019年前10个月到2020年同期，全球心理健康移动应用支出从2.03亿美元增至2.69亿美元，同比增长32%。基于此，德勤全球保守估计，全球心理健康移动应用支出的年增长率为20%，进而得出前述数据。²

市场持续增长，并产生深远影响

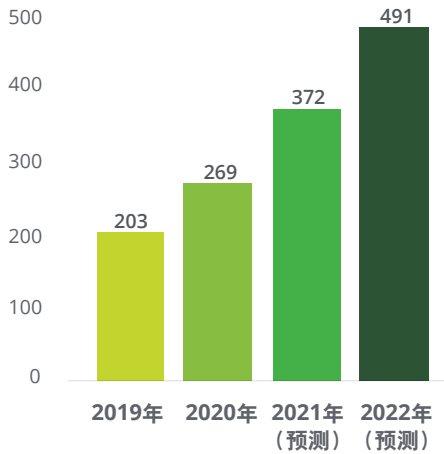
虽然同2021年全球卫生与健康应用程序市场16亿美元的总价值相比，5亿美元似乎不算多³，但鉴于许多情感和心理健康应用程序都是免费或低成本的，这一数据其实已经非常可观。心理健康移动应用程序往往容易获得，便于融入日常习惯，使用起来毫不费力且体验良好。最重要的是，它们确实能

够发挥效用。⁴虽然此类应用程序不能替代专业的心理健康治疗，但它们比传统疗法更能抗干扰。所有这些因素都可能是心理健康应用程序越来越受欢迎的原因。

上述情况引起了应用程序开发者的注意。目前可能有多达2万款心理健康应用程序，⁵Calm⁶和Headspace⁷是最受欢迎的两款。这两款应用程序都专注于正念和冥想，旨在帮助个人获得治疗师或其他传统心理健康服务之外的支持。此外，许多心理健康应用程序开发者还与其他在线服务和应用程序（如Snapchat⁸和Bumble⁹）展开合作。此举或有助于他们扩大用户群。

图1
心理健康应用程序强劲增长势头将延续至2022年

2019-2022年全球心理健康移动应用程序支出
(百万美元)



资料来源：2019及2020年数据来自Sensor Tower发布的《2021年移动健康市场趋势》（2021 Mobile Wellness Market Trends）。2021及2022年数据为基于德勤分析所做出的预测。

应用程序可用于管理心理健康状况，如焦虑或抑郁。可单独使用，让个人自行了解和自我管理心理健康；也可与更传统的谈话疗法结合使用，如通过在线聊天、视频和电话沟通等方式，从心理健康专业人士处获得异步或同步支持。除了帮助个人进行心理健康诊断外，应用程序还可以通过鼓励行为改变的方式（包括练习正念和冥想）来改善总体健康状况。

除了帮助个人进行心理健康诊断外，应用程序还可以通过鼓励行为改变的方式（包括练习正念和冥想）来改善总体健康状况。

这些应用程序的潜在市场相当可观。全世界有近8亿人（占全球人口的11%）患有精神疾病。¹⁰此外，数据显示，新冠疫情加剧了人们对心理健康的担忧，同时也导致了幸福感下降，抑郁、焦虑、创伤后应激综合征和压力等问题的流行率急剧上升。¹¹2020年6月至2021年3月，美国大约有40%的成年人表示出现了焦虑和抑郁症状；而2019年1-6月期间表示出现这些症状的人口比例要小得多。¹²这或许并不能反映实际的增长情况——部分医学专业人士和研究人员认为，新冠疫情帮助人们以开放的心态来看待心理健康问题，同时获得相关治疗也变得更为社会所接受。¹³但前述数据也体现出了心理健康问题的普遍性，而心理健康应用程序则有助于解决这些问题。

应用程序不仅有助于满足大量的心理健康支持需求，还能够为人们获得此类支持提供更为便捷的途径。在许多国家和社区，谈话疗法等专业的心理健康资源很难获得或遭到污名化。部分情况下，人们会使用移动应用程序来取代传统的治疗方法，或以此作为传统疗法的补充。以中国为例，该国在专业的心理健康治疗方面存在普遍的人力不足，且心理健康遭污名化的情况也较为严重。¹⁴相比新冠疫情爆发之前的30天（2020年2月6日至3月6日），疫情爆发后的30天内（2020年3月7日至4月5日），该国健康应用程序消费支出大幅增长60%以上。¹⁵我们认为，这一变化将推动中国及其他多个亚洲国家心理健康应用程序的强劲增长。然而值得注意的是，心理健康或医疗应用程序领域存在严重的监管空白。这一问题也引发了世界各国日益广泛的关注。¹⁶

在大部分国家和社区，人们获得传统的心理健康帮助因新冠疫情而受阻，获得心理健康帮助因此变得更为困难。¹⁷世界卫生组织于2020年夏季面向全球130个国家开展了一项调研，其中60%的受访者认为，新冠疫情不利于儿童、青少年、老年人和需要产前或产后服务的女性等弱势群体获得心理健康服务。¹⁸部分情况下，数字化服务可帮助解决这一问题。但采用此类干预措施也呈现出了巨大的差距，且这种差距通常会对低收入国家的居民产生消极影响。

数字化医疗服务，包括心理健康服务，也可让更多的群体有机会获得医疗服务。美国的一项研究表明，对黑人、西班牙裔、亚裔或美洲原住民群体而言，他们最看重的是服务提供者是否富有同情心、是否具备较强的文化能力或外貌和他们是否相似。¹⁹本项研究的参与者中有大约一半的人表示，若虚拟服务意味着他们可以选择在外貌和说话方式上和与他们相似且拥有相同生活经历的服务提供者，那么他们愿意以虚拟服务替代线下服务。

研究表明，心理健康应用程序对用户而言具有明显的临床优势。²⁰针对20多款移动应用程序的试用效果开展的综合分析发现，通过这些应用程序来缓解症状和开展抑郁情绪自我管理，能够显著减轻抑郁症状。²¹一项针对焦虑治疗应用程序的类似分析发现，用户在使用应用程序后，焦虑症状有所减轻。应用程序与面对面或在线治疗相结合时，焦虑症状能够得到最大程度的缓解。²²专注于正念和冥想的应用程序也经证实能够产生积极效果。一项针对其中一款应用程序的研究发现，用户在使用仅10天后，抑郁情绪就有所缓解，同时积极情绪也有所增强。²³另一项研究发现，用户在使用某款应用程序后，压力和睡眠障碍得到了缓解，同时还提高了专注度、增强了同情心。²⁴

改善健康状况不仅有利于个人，也能促进经济发展。心理健康问题限制了全球经济的发展。从疫情爆发前的估计来看，心理健康问题每年会给全球经济带来2.5万亿美元的损失，且预计这一成本到2030年将增至6万亿美元。²⁵每年的沉没成本中有1万亿美元源自因焦虑和抑郁而导致的生产力下降。若不采取行动，不同经济领域都将持续受到心理健康问题的影响，包括消费支出减少和劳动生产率下降。大多数国家仅将政府医疗预算的一小部分用于心理健康医疗和支持，²⁶应用程序开发者和企业因此有更多机会涉足这一领域。

心理健康问题对企业造成的财务影响同样不容忽视。许多企业认识到关爱员工健康的重要性，并与心理健康应用程序合作，以方便员工使用。我们预测，这将在一定程度上推动心理健康应用程序的使用实现持续增长。²⁷

小结

为了满足不断增长的需求并吸引感兴趣的受众，心理健康应用程序开发商可采用新颖的盈利方式，如推出不同的订阅级别或量身定制付费内容与服务。他们还可探索如何为用户提供个性化服务并打造定制化应用程序，以吸引用户定期使用和登录应用程序。将促进社交和人际关系维护融入用户体验或有助于提升用户粘性，并帮助心理健康情况不佳的用户接触到理想的社群和人际网络，从而摆脱经常会有自我孤立状态。

心理健康医疗服务提供商可利用应用程序提高服务的质量和普及性。他们可以让更广泛的群体获得治疗，方便数百万的消费者管理心理健康。应用程序开发商和医疗服务提供商联合开展研究将有助于提高服务质量。

透明度也很关键。开发商和医疗服务提供商应尽量确保让消费者清楚知悉心理健康应用程序的设计方法。他们还应该确保隐私活动和数据收集的透明度，尤其是考虑到心理健康应用程序及所收集的用户数据可能具有敏感性。

心理健康应用程序可以造福无法获得或不愿寻求传统医疗服务的群体，以及将心理健康应用程序当作其他治疗方法的补充的群体。市场的强劲增长表明，仍有大量尚未得到满足的需求有待这些应用程序去挖掘。展望未来，心理健康应用程序不仅有助于应用程序开发商通过新的及现有的产品和服务盈利，也可以帮助全世界的企业落实自身社会责任，提高员工健康水平，增加医疗服务获取途径。

尾注

1. 目前的数据和德勤对2022年的预测不包括来自第三方安卓市场的收入，因此也不包括中国大部分应用程序收入。
2. Sensor Tower, "Mobile wellness market trends: Key trends in the global mobile wellness space and projections for 2021," 2021.
3. Sensor Tower, "Mobile wellness market trends: Key trends in the global mobile wellness space and projections for 2021," 2021.
4. Pooja Chandrashekar, "Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps, mHealth, 2018.
5. Rebecca A. Clay, "Mental health apps are gaining traction," American Psychological Association, January 21, 2021.
6. David Curry, Calm revenue and usage statistics (2021), Business of Apps, April 6, 2021.
7. David Curry, Headspace revenue and usage statistics (2021), Business of Apps, May 6, 2021.
8. Alexandra Garrett, "Snapchat adds a meditation feature with the Headspace mini app," Cnet, July 20, 2020.
9. Bumble.com, "Want to try mindful dating? Here's what you need to know," Bumble.com.
10. Hannah Ritchie and Max Roser, "Mental health," Our World in Data, April 2018.
11. Surapon Nochaiwong, et. al., "Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: a systematic review and meta-analysis," Nature Research, May 13 2021.
12. Nirmita Panchal, et. al., "The implications of COVID-19 for mental health and substance abuse," Kaiser Family Foundation, February 10, 2021.
13. NPR for Wichita, Break the Stigma: How the pandemic has helped people open up about mental health struggles, KMUW, April 19, 2021.
14. Jie Shang, et. al., "Mental health apps in China: Analysis and quality assessment," Journal of Medical Internet Research, November 2019.
15. Sensor Tower, "Mobile wellness market trends: Key trends in the global mobile wellness space and projections for 2021," 2021.
16. Farah Magrabi, et al., Why is it so difficult to govern mobile apps in healthcare? BMJ Health & Care Informatics, Volume 26, Issue 1, November 2019.
17. World Health Organization, COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey, October 5, 2020.
18. World Health Organization, COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey, October 5, 2020.
19. Leslie Read, Leslie Korenda and Heather Nelson. Rebuilding trust in health care. Deloitte Insights, August 5, 2021.
20. Tania Lecomte, et. al., Mobile apps for mental health issues: Meta-review of meta-analyses. Journal of Medical Internet Research, Vol. 8, No. 5, 2020.
21. Pooja Chandrashekar, Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps, mHealth, Vol. 4, No. 6, 2018.

22. Pooja Chandrashekar, Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps, mHealth, Vol. 4, No. 6, 2018
23. James Cartreine, Mindfulness apps: How well do they work? Harvard Health Blog, November 6, 2018.
24. Annie Lowrey, The app that monetized doing nothing, The Atlantic, June 4, 2021.
25. The Lancet, Mental health matters, November 2020.
26. World Health Organization, COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey, October 5, 2020.
27. Ari Levy, "Companies are offering benefits like virtual therapy and meditation apps as Covid-19 stress grows," CNBC, October 11, 2020.

关于作者

Jeff Loucks | United States | jloucks@deloitte.com

Jeff Loucks is the founder and executive director of Deloitte's Center for Technology, Media & Telecommunications (the TMT Center). Using original research and deep industry expertise, Loucks and the Center develop insights that reveal emerging trends so executives can anticipate change rather than reacting to it.

Duncan Stewart | Canada | dunstewart@deloitte.ca

Duncan Stewart is the director of research for the Technology, Media & Telecommunications (TMT) industry for Deloitte Canada. He presents regularly at conferences and to companies on marketing, technology, consumer trends, and the longer-term TMT outlook.

Ariane Bucaille | France | abucaille@deloitte.fr

Ariane Bucaille is Deloitte's global Technology, Media & Telecommunications (TMT) industry leader and also leads the TMT practice and the TMT Audit practice in France. She has more than 20 years of experience and is a chartered and certified public accountant.

Gillian Crossan | United States | gicrossan@deloitte.com

Gillian Crossan is a principal in Risk & Financial Advisory, Deloitte & Touche LLP, and leads the global technology industry sector. She has been with Deloitte for more than 25 years and has worked across sectors including energy, health care, consumer products, and technology.

致谢

The authors would like to thank the following individuals for their contributions to this chapter: **Ankit Dhameja, Wendy Gerhardt, Sonal Shah, and Glenn Snyder.**

关于德勤科技、传媒和电信行业中心

德勤科技、传媒和电信行业 (TMT) 中心专注于研究并发表洞察, 以帮助企业领导者清晰了解其业务选择。在新技术和新趋势背景下, 本中心的研究将协助企业高管简化复杂的业务问题, 并提出明智策略, 提升企业长久竞争优势并赢得商业胜利。本中心将作为值得信赖的顾问, 帮助高管更好地识别风险, 获悉商业回报, 赢取关键机遇, 从而在快速变化的TMT环境中解决棘手挑战。

联系我们

了解有关科技、传媒和电信行业中心的更多信息并获取最新研究和洞察报告, 请访问 www.deloitte.com/us/tmtcenter。

订阅

如您想接收TMT行业电子邮件, 请访问<https://my.deloitte.com/subscriptions.html>, 选择您感兴趣的领域进行订阅。

关注我们

敬请关注 [@DeloitteTMT](https://twitter.com/DeloitteTMT)。

德勤科技、传媒和电信行业汇聚了全球最顶级的行业专家, 组成全球最大的专业团队之一, 协助各类形态和规模的企业在数字化时代蓬勃发展, 成就辉煌。德勤科技、传媒和电信行业专家致力于为企业提供丰富的定制化服务, 帮助他们顺应变革趋势, 抢占行业先机, 所服务的客户遍布全球, 覆盖全价值链。敬请联系作者或访问www.deloitte.com, 了解更多信息。

Deloitte. Insights

敬请登陆 www.deloitte.com/insights 订阅德勤洞察最新资讯。



敬请关注 @DeloitteInsight

参与人员

编辑: Junko Kaji, Preetha Devan, Prodyut Ranjan Borah, Rupesh Bhat, Arpan Kumar Saha, Ribhu Ranjan, Emma Downey, Nairita Gangopadhyay, Blythe Hurley, and Aparna Prusty

创意: Jaime Austin, Sylvia Yoon Chang, Govindh Raj, Sanaa Saifi, and Rishwa Amarnath

推广: Maria Martin Cirujano

封面设计: Jaime Austin

关于德勤

Deloitte (“德勤”)泛指一家或多家德勤有限公司,及其全球成员所网络和它们的关联机构。德勤有限公司(又称“德勤全球”)及其每一家成员所和它们的关联机构均为具有独立法律地位的法律实体。德勤有限公司并不向客户提供服务。请参阅 www.deloitte.com/about 了解更多信息。

关于本刊物

本通讯中所含内容乃一般性信息,任何德勤有限公司、其全球成员所网络或它们的关联机构(统称为“德勤组织”)并不因此构成提供任何专业建议或服务。在作出任何可能影响您的财务或业务的决策或采取任何相关行动前,您应咨询合格的专业顾问。

我们并未对本通讯所含信息的准确性或完整性作出任何(明示或暗示)陈述、保证或承诺。任何德勤有限公司、其成员所、关联机构、员工或代理方均不对任何方因使用本通讯而直接或间接导致的任何损失或损害承担责任。德勤有限公司及其每一家成员所和它们的关联机构均为具有独立法律地位的法律实体。

CQ-035SC-21

© 2021。欲了解更多信息,请联系德勤全球。