自闭症，也称为孤独症，全称是自闭症谱系障碍，这是一种先天性的全面发育障碍，而抑郁症是一种心理障碍，与自闭症截然不同。家长不可混淆两者，如果孩子表现出发育迟缓或者沟通交流障碍要及时就医，明确诊断，早发现早干预。两者的区别主要体现在如下几方面：

① 自闭症和抑郁症致病原因不一样

目前主流科学认定，自闭症是遗传因素与环境因素共同作用的结果，并非父母教养方式所致。通俗地说，如果你出生时没有自闭症，以后也不会有。如果你出生时有自闭症，你一辈子都有。

为什么很多家长反映，孩子2、3岁之前看起来一切都正常，而一到3岁突然“得了”自闭症呢？这可以理解为前2年儿童的发育相互之间差距不到，而到了3岁当孩子的能力突然提升，就能看出自闭症儿童与普通儿童的发育差距了，不少家长都是因为孩子到了该说话的年龄而没有开口引起警觉。

而抑郁症的引起，既有遗传原因，也有社会、心理和生理原因，有可能是巨大的挫折引起，有可能是某个年龄阶段引起，也有可能是身体疾病引起。

② 自闭症和抑郁症患者的行为表现不一样

自闭症的核心障碍主要有两条，一是社交沟通障碍，包括非语言社交能力（如肢体语言的理解和运用能力）上的落后；二是狭窄的兴趣和刻板行为。这两种障碍，都会严重影响孩子幼年时期的技能学习。不少孩子的具体表现为语言发育的落后，身体粗大动作、精细动作的发展落后等，有些孩子还表现有多动症、睡眠障碍、感统失调等共病。

抑郁症的主要表现为两周以上的情绪低落，感到生活没有意义，自我评价过低，并常常出现失眠、食欲减退、体重减轻等躯体症状。抑郁症发病时，对任何事都没有兴趣，哪怕是曾经的爱好都觉索然无味。拒绝社交，少言寡语。有自残行为，用身体上的疼痛麻痹内心的抑郁，或是对结束生命的尝试。

③ 自闭症和抑郁症的分类不一样

自闭症是一个谱系障碍，包括典型自闭症、阿斯伯格综合征、未分类的广泛性发育障碍等，简单的来说有高、中、低三种功能。高功能自闭症人士仅有社交障碍和刻板行为，能正常工作；中低功能的还伴有语言障碍和智力障碍，缺乏自理能力，需要终身看护。

抑郁症有多种分类方式，包括内源性抑郁症、反应性抑郁症、隐匿性抑郁症、产后抑郁症等，也可以分为轻度、中度和重度。轻度抑郁症患者虽然精力减退、有睡眠障碍，但能基本继续生活；中度抑郁症患者明显不愿参与社会生活；重度则几乎不能正常生活，可能出现幻觉或自杀行为。

④ 自闭症和抑郁症的诊断方式不一样

自闭症是基于行为观察进行诊断。医生在面诊可能的自闭症人士时，主要基于美国精神疾病诊断与统计手册第五版（DSM-5）国际疾病分类第10版（ICD-10）以及中国精神障碍分类与诊断标准第3版（CCMD-3）的标准，对患者的行为表现进行基础判断。

另外，医生可能还会根据孩子的情况做一些相关检查，并填写一些量表，如孤独症诊断观察量表(Autism Diagnostic Observation Schedule，简称ADOS)，孤独症诊断访谈量表(Autism Diagnostic Interview- Revised，简称ADI-R)，儿童孤独症评定量表(Childhood Autism Rating Scale，简称CARS)，以辅助诊断。

抑郁症通过沟通与测评进行诊断。一般去医院的精神科或者心理科。

⑤ 自闭症和抑郁症的治疗方法不一样

治疗自闭症主要是通过提升自闭症人士的行为技能以适应社会融合的需要，目前应用比较广泛的、实证有效的方法叫应用行为分析（ABA）。常用的回和式教学法（DTT）、关键反应训练（PRT）、早期丹佛模式（ESDM）、图片交流系统（PECS），其实都是基于ABA的行为治疗。而抑郁症的治疗以药物为主，心理治疗为辅。