

抑郁症的影响因素

抑郁症是一种常见的严重心理障碍。每个人都会有感到悲伤或孤独的时候。但是，对于抑郁症患者而言，这些感觉的持续时间会很长。可能会感到绝望或悲观，易怒，精力减退或易疲劳，可能难以享受自己的兴趣爱好和正常活动，难以集中精力，在记住事情或做决定方面有困难。

生命早期遭受创伤并携带特定基因会让一些个体罹患抑郁症的风险更高。但是有些措施有助于预防抑郁症的发生，如饮食健康，睡眠充足，体育锻炼。

麻省总医院和哈佛大学的科研团队合作分析了人们日常生活中的 106 个因素，探索是否可以找到影响抑郁症发病的其他因素。这项工作部分由 NIMH 资助，成果于 2020 年 8 月 14 日发表在 *American Journal of Psychiatry* 上。

该团队采用了一种新颖的两阶段法来识别可能影响抑郁症发病的因素。

第一阶段，他们在 112000 多名英国老年人中广泛筛选了与抑郁症相关的生活方式因素和环境因素。科研人员研究了人们能够改变的行为和社会性因素，如运动、睡眠、饮食、社会活动、社会支持，以及看电视和使用电脑。环境因素包括人们生活环境中绿色空间的多少以及噪声或空气污染的严重程度。大约 6 到 8 年后，对参与者的抑郁状况进行随访调查。

研究人员发现 18 个与抑郁症低发病率相关的因素，和 11 个与抑郁症高发病率相关的因素。效果最大的保护性因素有：向他人倾诉（confiding in others），睡眠充足，进行游泳或骑自行车等运动，较快的步行速度，进食谷类食品等。

为了确定最为影响抑郁症高危个体的行为，研究人员将参与者分为以下 3 类：具有抑郁症遗传风险因素的个体，生命早期经历过创伤的个体，没有上述已知抑郁风险因素的个体。

对于有抑郁症遗传风险因素的个体来说，向他人倾诉和睡眠充足最有保护性效果。个体使用电脑的时长与摄入的食盐量可能与罹患抑郁症的风险相关性最高。

对于生命早期经历过创伤性生活事件的个体来说，向他人倾诉，游泳或骑自行车等运动，睡眠充足等因素显示出效果最强的保护性作用。长时间看电视与抑郁症的高发病率相关性最大。

第二阶段，研究小组使用了一种称为孟德尔随机（Mendelian randomization）的方法，将范围缩小到那些与抑郁症发病有因果关系的因素。在全部 3 个群体中，向他人倾诉似乎

对抑郁症的保护作用最强。探访家人和朋友似乎也具有保护性作用，表明社交互动可能是降低抑郁症发病风险的关键。而看电视会最大程度地增加罹患抑郁症的风险。

该项工作表明，现在通过大规模的数据驱动的方法来解决具有广泛公共卫生意义的问题是有可能的。未来需要进一步明确本研究中筛选的因素如何导致抑郁症的发生与恶化，开展临床对照试验来测试改变相关因素是否可以预防抑郁症的发生。

原文标题：Factors that affect depression risk

原文链接：<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/factors-affect-depression-risk>

发布日期：2020-9-1

中科院心理所信息中心