

你的抑郁，基因懂

很多患者自身携带容易抑郁的敏感基因 这只是普通的病，不丢人，药物可以治愈

□半岛记者 王爱科

9月16日，年仅28岁的演员、歌手乔任梁因抑郁症意外死亡，一时间，微信朋友圈满屏都是“抑郁症”，而上一次被刷屏，是9月12日张国荣的生日，主题依然是“我们对抑郁症一无所知”。的确，中国公众对抑郁症的了解，几年前才刚刚起步，青岛各医院有关抑郁症的门诊量也在悄悄增长。很多人把这种病理解为“情绪病”“性格极端的人才会得”，这也让很多抑郁症患者羞于开口，而鲜为人知的是，抑郁症其实和基因有关。

■专家说 抑郁症有三大核心症状

“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。”英国前首相丘吉尔曾长期受抑郁症困扰，他把抑郁症比喻成“黑狗”。据世界卫生组织(WHO)统计，全球有3.5亿人患有抑郁症，16%的人在一生中某个时期，会受到抑郁症的影响，到2020年，抑郁症可能成为仅次于心脑血管病的第二大疾病。保守估计，我国约有4000万名抑郁症患者，只有不到10%的人寻求医生帮助。好在，这种情况正在改观。

“医院有关抑郁症的门诊量多了，一定程度上也说明人们越来越重视这种疾病。”青岛市精神卫生中心心理科姜桂兰主任介绍，抑郁症患者有三大核心症状，一是意志低沉；二是兴趣和愉快感丧失，甚至连吃饭的兴趣也没有；三是精力不足、过度疲劳。除此之外，抑郁症还伴随着很多附加症状，比如内疚自责、记性变差、反应变慢、体重下降、睡眠质量不好等，最严重的会出现自杀念头。需要说明的是，现代人常见的情绪波动，可能只是焦虑，属于抑郁情绪，并不是抑郁症。

“比如有个患者，老认为自己犯罪了，天天去派出所请求把自己抓起来。”姜桂兰介绍，经过沟通才了解，这名患者罪恶感的来源，竟是自己20多岁时，曾经偷过工厂的一块铁块。

■患者说 它像个债主，态度嚣张

从演员张国荣，到歌手陈琳，再到乔任梁，演艺圈死于抑郁症的名单一直在叠加，普通市民对抑郁症已经不再陌生。但是，抑郁症患者的内心世界是什么样子？一位重度抑郁症患者痊愈后，曾这样描述当时的心境：“桌上有一杯水，我好渴，但却伸不出手，别人以为我懒，我有意志，也有力气，但我病了，这是一种意志控制不了力气的病，因此我整个生命失去了活力。”

在“阳光工程心理互助论坛”里，“走出抑郁”栏目排名第一，有30608个主题。很多患者在这里倾诉自己的内心世界。

“目前仍然陷在抑郁的泥潭中，

“你挣扎着演着一出出戏，然后它开始消耗你越来越多，那也是你慢慢开始远离朋友家人的时候，有时候完完全全地把他们赶出你的生活，所有的满足感都没了，那些曾经带给你快乐的小事开始变得没有意义。突然你发现生活在慢动作的世界里，日子开始变得无法分辨，就只剩下白色噪音、沉重感充斥着整个身体。”

它像个收债的债主，态度嚣张，毫不讲理，要我拿出所有的耐性忍气吞声，因为你怕它，怕它来要走你的生命！我不能，我才26岁，好多事情等着我去做，好多恩情还没有报答。”

“从初中开始吃药，那时候我的天空就没有太阳了。很难受，很难熬……”

也有患者直言有过自杀的念头。“确诊了，我是重度抑郁患者，我其实想过自杀，但是我没有勇气，怕父母亲戚难过……”

外界的不理解和歧视也让抑郁症患者有苦难言。面对抑郁症患者，任何“你怎么这么想不开”的言论，以不科学的姿态，成为了对他们的苛责，让他们不敢发声，愧于发声，一点一点沉寂，直到死亡。

■探病因 抑郁症是多基因遗传

导致抑郁症的原因很多，并非单一因素造成。把抑郁症归罪于个人性格，是比较常见的认识误区。不仅旁人，患者家属也经常误解：“你怎么这么脆弱”“你没用”“你想太多了。”一位外国专家曾强调，抑郁症绝不是一时想不开导致的情绪低落，或者自暴自弃，而是有着深刻的生理与生物学根源，它与糖尿病一样真实。

“许多人认为，导致抑郁症的导火索微小且不易琢磨，根本不算事儿，那是因为他们没有感同身受。”岛城著名心理咨询师郑宝锦说，抑郁症是多基因遗传，一部分人是易感人群。

2003年，世界科学权威杂志《Science》报道了人体内的5-HTT（一种负责转运5-HT的蛋白质，5-HT是参与情绪调节的重要化学物质）基因有三种类型，这些不同类型的基因与应激事件关联可能会导致抑郁症的发生，如果个体的基因型为短/短等位基因，遭遇较多应激事件时更容易患抑郁症。抗抑郁药物通过升高患者体内的5-HT水平改善情绪，消除抑郁症状。

“也就是说，很多抑郁症患者自身携带了容易导致抑郁的敏感基因，如果再遭遇一些负性的生活事件，如离异、丧偶、失业、失恋等，就很容易发病。”北京安定医院副主任医师李晓虹接受采访时表示，一些看着生活很幸福的人，没有遭遇负性的生活事件也可能发病，这可能是生物学问题，患者体内用于提升情绪的化学物质水平降低了，通过抗抑郁药物可以恢复。

据姜桂兰介绍，从多年的临床经验来看，抑郁症存在几个易发病的年龄节点，分别是儿童期、更年期

和老年期。比如儿童期的学生学习压力大，更年期的群体身体激素水平下降，有时会感到前途无望；老年人因为退休后觉得社会角色丧失，老认为自己没用了，这几个群体都容易得抑郁症，所以说这不再是职业病。

有统计显示，抑郁症的高发年龄集中在30岁至45岁。“这个年龄段，既是单位的骨干，又是家庭的支柱，压力不仅仅是外界给的，还有自己施加的。”郑宝锦说，现代人提高抗压能力非常重要。

■怎么治 药物治疗比劝慰更重要

与认为抑郁症只是“想不开”一样，很多人也认为抑郁的人“多出去走走散散心”就可以恢复。其实，抑郁症的治疗远没有这么简单。对于只是有抑郁情绪的人群来说，自我开解、参与社交活动、心理治疗等或许都是良方。但真正的抑郁症治疗，通常需要药物的帮助。

“就和高血压一样，抑郁症只是一种普通的病，可以通过治疗康复。”姜桂兰说，工作和生活中少一点好胜心，对不完美多一些宽容，发展一项个人爱好，适当地放空自己，选择合适的运动并坚持下去，都是好的办法。

需要注意的是，抑郁症的具体治疗方案和药物会因人而异。“治愈过程中，会根据患者的发病类型、表现、对药物的耐受力综合考虑。”姜桂兰说，药物治疗是很有效的方式，但很多人会有顾虑，其实很多药物的副作用已经大大下降，安全系数很高，病人一旦适应，对大脑也有一定的保护作用。

“这些药都是处方药，如果患者擅自停药，会造成病情反复，甚至有更严重的后果。”姜桂兰说，一般来看，患者病情缓解，医生会建议再巩固治疗4到6个月，如果患者属于家族遗传，那需要一直服药。

走出抑郁症的美国作家安德鲁·所罗门，曾做过一个演讲：“当抑郁发作时，即使有张500万的支票放在五米开外的地方，你很想去看，但是你又懒得起身去看。对抑郁症患者来说，专业治疗比劝慰更重要。”



更多健康信息请关注半岛健康汇

