

# 与世界“连接”是抑郁的解药

● 本报记者 孙滔

人为什么会出现抑郁倾向?

严超赣对此有自己的解释:就像牛反刍一样,抑郁症患者会经常反复思考某个负面事物,很容易陷入深深的痛苦中,从而隔绝与周围世界的联系。

这正是这位新入职的清华大学心理学与认知科学系长聘教授研究的“反刍思维”。严超赣认为,做学术研究的群体,工作就是抽象思考、钻研问题,大量的逻辑化跟抑郁症患者过度抽象的“反刍思维”契合,所以抑郁是研究者群体最大的潜在敌人。

在研究者群体中,一些人的抑郁还经常伴随着存在主义危机。他们缺乏价值感,会不时发问“我在干吗?”“这个工作除了发文章还有什么用”……

基于此,严超赣提出了“连接”理论。在他看来,跟世界的连接是抑郁的解药。

## 为什么是“连接”

在脑科学研究中,神经元的存活与功能维持高度依赖彼此的连接。单个神经元在体外培养中通常难以长期存活。只有通过突触连接形成网络,神经元才能利用信号交流和代谢支持维持活性并执行复杂的神经功能。

人与神经元类似,只有在丰富的社会网络和多样的关系中,才能保持心理健康和平衡。严超赣说,离开社交网络,断开与他人和世界的连接,就如同神经元失去网络支持,极易陷入孤立的困境,从而增加焦虑和抑郁的风险。

谈及此,严超赣回忆起在美国纽约大学从事博士后研究和担任研究助理教授期间的经历。那是他人生中最黑暗的时刻。

在纽约,除了与同事接触和与家人联系外,严超赣几乎没有其他连接。他既无法与美国的文化共振,也对美国的政治缺乏兴趣。他试图在一个全新的研究领域取得突破,尝试对猕猴进行开颅手术并植入磁共振兼容电极,希望通过同步记录磁共振成像和颅内脑电信号探索磁共振信号的生理机制。然而,由于手术失败,实验动物不幸死亡,他两年里没有发表任何研究成果。这种失败与孤立的状态,令他深陷压力与抑郁情绪之中。



严超赣(左)在中国科学院心理研究所对抑郁症患者进行TMS干预。 受访者供图

## 抑郁:可怕的“黑狗”

在英语世界里,抑郁症常被形象地称为“黑狗”。这一比喻源于英国前首相丘吉尔的名言:“心中的抑郁就像只黑狗,一有机会就咬住我不放。”

严超赣要回答的第一个问题就是——“抑郁的‘黑狗’在哪里?”

“抑郁症的诊断目前仍缺乏客观的生物学指标。我们无法像验血诊断乙肝感染那样精准诊断抑郁症。”严超赣解释说。他的研究团队正致力于利用大脑磁共振成像(fMRI)等技术,探寻抑郁症的神经生物学指标。

严超赣说,人的大脑中有一个无时无刻不在运转的默认网络(DMN),它与反刍思维密切相关。研究发现,抑郁症患者的DMN功能连接异常,可能让他们难以摆脱反刍思维的循环。

“我们发现,这种异常的功能连接可能是抑郁症患者陷入负性思维的神经基础。”严超赣解释道,要知道,带有负性思维的人,会习惯性地把事情往坏处想。

他们还发现,童年期有不良经历的个体,在成年后更易表现出抑郁样行为。这些研究通过动物实验得到了支持:童年期受虐的大鼠成年后不爱喝糖水、在游泳测试中更快放弃挣扎,甚至在社交行为中表现出退缩,这些都与人类抑郁症患者的特征相似。

抑郁症是全球健康危机。严超赣介绍,全球有超过3亿人患抑郁症。根据北京大学第六医院发表于《柳叶刀-精神病学》的调查,中国重性抑郁障碍(抑郁症)的患病率为3.4%。根据中国疾病预防控制中心的数据,国内有9000万抑郁症患者。这些数字表明中国拥有庞大的抑郁症患者群体。

针对抑郁症的治疗,严超赣强调,药物、心理和物理疗法的结合是关键。比如,选择性五羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)可以通过调节神经递质浓度改善抑郁症,而正念疗法等心理干预能够减少反刍思维。此外,经颅磁刺激(TMS)等物理治疗手段使药物难治型患者看到了新的希望。

展望未来,严超赣团队希望通过fMRI等手段实现更精准的个性化诊疗。“如果能通过脑扫描发现‘黑狗’的具体位置,结合TMS机器人精准刺激大脑病变区域,或者指导患者服用最适合的药物,我们或许就能更好地驱赶这只‘黑狗’。”严超赣说。

## 抑郁症研究需要网络连接

2015年,尽管收到了美国马里兰大学的职位录用通知,严超赣仍然选择回国,成为中国科学院心理研究所研究员。事实证明,他的决定是正确的。

回国后,严超赣以脑影像方法学与数据处理软件为核心,开展了一系列富有成效的合作。他创建了DPABI/DPARSF脑影像数据处理软件社区,开设免费慕课教学平台,并创建了相关的微信群,吸引了超过3000名脑影像研究者共同交流。这些努力使他的相关论文被引用超过6000次。

基于这些成果,严超赣进一步提出

了构建抑郁症脑影像合作网络的计划,并联合国内相关软件的用户和精神科专家,牵头组建了抑郁症脑影像大数据联盟(DIRECT)。如今,这个联盟已整合来自17所国内医院和大学的25个研究组,包含1300例抑郁症患者和1128例正常对照的脱敏数据。相关数据库于2020年1月1日正式向全球研究者开放,成为目前世界上最大的可公开获取的抑郁症功能磁共振脑影像数据库。

在此基础上,严超赣主导了抑郁症脑影像多中心国际大数据合作计划,与国际多中心抑郁症大数据研究联盟(ENIGMA-MDD)工作组携手,构建了覆盖16个国家64家机构的数据库,包括5256名抑郁症患者和6320名健康对照者。

目前,严超赣正在推动“中国人脑静息态功能磁共振影像参考常模协作组”(RESTING)的建设,联合国内数千名脑影像研究者,共同创建涵盖20余万人的静息态功能磁共振影像参考常模。这一计划旨在为全国各中心建立标准化的脑影像参考框架,未来甚至能够为每次脑影像检查提供可诊断阴性和阳性的个体化报告,加速fMRI在临床中的转化应用。

除了构建抑郁症研究网络外,严超赣还致力于搭建多层次的连接网络,将患者、精神科医生、心理咨询师以及研究者紧密联系起来,为抑郁症患者的康复和适应提供更好的支持。

## 温馨提示

抑郁了该怎么办?作为抑郁症研究专家,严超赣有以下几点建议:

1. 评估问题严重程度。可以通过检索“贝克抑郁自评问卷”进行初步评估,了解自己的得分高低,判断是否需要就诊。
2. 寻求专业帮助。如果问题较为严重,建议尽快赴精神专科就诊。在医生的指导下接受治疗,必要时遵医嘱服药。
3. 坚持运动。尽可能多进行适当的运动,但如果无法坚持也不必强求。运动是对抗轻度抑郁的良方,医生也常开出“运动处方”。
4. 完成力所能及的任务。抑郁状态下可能无法完成所有任务,可以适

当放下一些较难完成的事情,但应尽量完成能够做到的事情,避免完全脱离生活的“连接”。

5. 尝试阅读和旅行。阅读是与智慧和想象力的连接,能与古今智者对话,畅游思想的深处;旅行则是与世界和内心的连接,帮助感受不同文化与情感。

6. 体验艺术的力量。抑郁症患者往往有过多的抽象逻辑思维,且容易陷入反刍思维中。艺术则重在具象和体验,它连接了参观者与作者、作品以及作品中的故事和情感,同时也连接了抑郁症患者与其他观者。这种“连接”的力量,能更好地助力患者身心的愈合。