7国超10万人研究发现，单身比已婚抑郁风险更高

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/30193.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

7国超10万人研究发现，单身比已婚抑郁风险更高。作家钱钟书先生的经典之作《围城》中有一句名言：婚姻是一座围城，城外的人想进去，城里的人想出来。婚姻这座城，要进去，还是出来？

一项新研究或许能为你提供参考。澳门理工大学副教授李克峰、哈佛大学博士王翠翠与合作者基于7个国家逾10万人的研究发现，单身人士出现抑郁症状的概率或比已婚人士高80%，且男性和受教育程度更高的未婚人士其抑郁风险更高。该研究11月5日发表于《自然—人类行为》。



《自然-人类行为》论文截图。

寻找抑郁相关因果证据

据世界卫生组织（WHO）统计，近年来抑郁症已成为仅次于肿瘤的全球第二大疾病，全球约有3.5亿人正在被抑郁症折磨，中国抑郁症患者人数达5400万人。

目前，抑郁症治疗尚缺乏有效手段，早期疾病预防在降低抑郁症负担方面显得尤为重要。然而，抑郁症发病风险因素的认识仍不全面，这使得抑郁症早期预防仍存在挑战。

现在很多抑郁风险因素是未知的，或者研究结论并不一致。其中一个主要原因是样本量较少、随访时间短；另一个原因是大多数研究都是停留在横断面的‘相关性研究’层面，缺乏因果证据。论文通讯作者李克峰对《中国科学报》说，相关性不等于因果关系。因果关系的推断，需要依靠长时间的随访，帮助研究者理解长期趋势和短期波动。

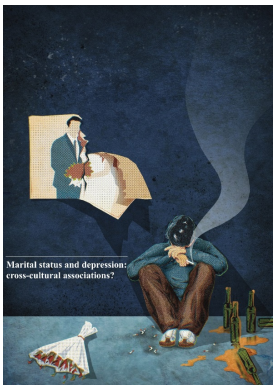
李克峰2023年入职澳门理工大学应用科学学院人工智能药物发现中心，曾在美国密歇根理工大学获得生物信息领域博士学位，并先后在加州大学圣地亚哥分校做博士后、助理教授和副教授，他的团队主要聚焦基于人工智能和因果推断的公共卫生和医学大数据分析，包括抑郁症及其共病的预防、诊断和治疗等。

我们希望系统地研究与抑郁相关的风险因素，找到其中的因果关系。李克峰说。

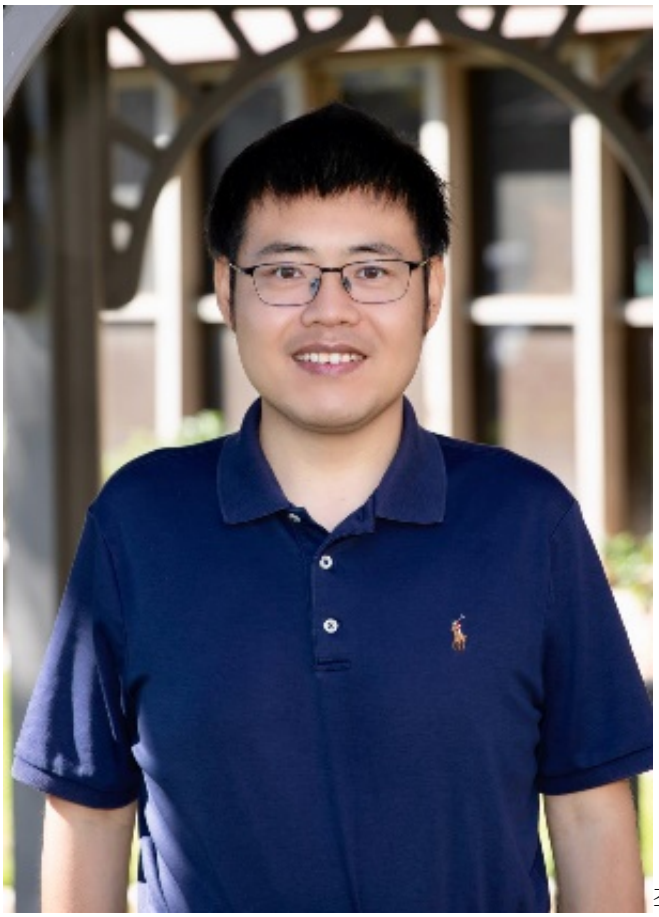
他与不同国家和地区的研究者合作，运用人工智能归因法，对美国、英国、墨西哥、爱尔兰、中国、韩国和印度尼西亚7个国家相关公共卫生部门采集的人群调查队列进行了深度分析。这些队列包括106556名参与者（经过加权计算涵盖约5.41亿成年人），其中5个国家队列的随访时间在4～18年之间。基于此，他们发现了一系列与抑郁发病存在潜在因果关联的因素。

在所有潜在因果关联因素中，我们发现婚姻状态在所有纳入的7个国家逾10万全国代表性人群中，都与抑郁具有显著的因果关联。其中，与已婚相比，未婚、离异/分居（事实性单身）或鳏寡等单身人群的抑郁风险更显著。李克峰说。

研究者进一步对介导未婚人群抑郁高风险的因果中介因素探索后发现，吸烟和饮酒是导致其发生抑郁的重要中介因素。其中，每月饮酒次数超过5次，抑郁风险会显著上升。



婚姻状况和抑郁存在关联。受访者供图


李克峰。受访者供图

意料之外的抑郁因子

进一步探索中，研究团队发现国家、性别和学历等因素均会影响抑郁和婚姻的因果关系。

研究者发现，美、英等西方国家单身人群的抑郁风险高于中、韩等东方国家。他们认为，这或与对待负面情绪时东西方文化差异有关。我们都知道负面情绪会对心理健康产生深远的影响，而东方人的‘中庸’文化对负面情绪的容忍度较高，在面对负面问题时，东方人常会自我安慰。目前，许多西方国家也引入了‘东方模式’的心理疗法，强调培养对矛盾更大的容忍度。论文共同通讯作者王翠翠说。

研究数据还表明，单身人群中，男性比女性更容易患抑郁。对此，研究者认为，这种性别差异，可能是由于女性往往比男性拥有更大、更强大的社会支持网络，特别是那些从未步入婚姻的女性。

出乎意料的是，研究者发现高学历未婚人群抑郁发病的风险显著高于低学历人群。这与之前的一些研究结论是不一致的。之前的研究普遍存在样本量少、异质性大的问题。李克峰说，高学历未婚人群出现抑郁症状的风险较高，这可能是由于他们经受了各种因素造成的更大心理困扰和压力，如社会鄙视、遵守传统婚姻规范的压力、缺乏配偶支持，以及在没有伴侣支持的情况下难以平衡多重角色。此外，追求事业成功、经济稳定和专业认可（这在受过高等教育的人中往往很明显）也会给他们带来额外的压力和要求，对他们的心理健康产生负面影响。



研究主要作者（左四为李克峰）。受访者供图

给婚姻对精神健康作用下定论

这项研究的最大贡献是利用人工智能因果推断和不同设计的跨国大数据，把长期存在争议的婚姻对精神健康的保护作用从公共卫生的群体水平上作出了定论。《自然—人类行为》期刊责任编辑 Charlotte Payne 博士评价说。

该刊先后邀请麻省理工学院教授王帆等5位国际同行评审专家，对这项研究进行了先后四轮长达近1年的严格审查和评议。审稿人普遍认为，该论文从跨国横断面到近20年随访纵向研究设计严谨、系统，为人工智能在公共卫生跨国大数据研究中的因果推断提供了一个范例。

这是一项吸引人的发现，通过跨国研究和东西方对比，探索文化和社会背景在婚姻和抑郁症风险中的重要作用尚属首次。其中一位审稿人评价说。

采访中，李克峰表示，这项研究表明文化和社会经济等背景在抑郁症防治中的重要性，这为全球抑郁症公共卫生干预措施的制定提供了科学依据。他与合作者呼吁，未来心理健康政策的制定应考虑婚姻状态、文化背景、性别和教育程度等多重因素，以更有效地应对抑郁症的挑战。

不过，他强调说，尽管与已婚人群相比，单身人群与罹患抑郁症状的更高风险相关。但这并不意味着每个人都要为潜在的心理健康益处而结婚。婚姻本身受到社会、个人等因素的影响，婚姻关系的质量本身对心理健康结果起着重要作用。每个人的经历都是独特的，理解这一关系，有助于我们在日常生活中更有效地支持彼此，促进幸福的婚姻与良好的心理健康。他说。

因为队列的数据原因，李克峰表示，这项研究的一个缺陷是无法考虑婚姻关系的质量。

值得关注的是，除婚姻外，李克峰与合作者还发现肥胖是抑郁症的另一个主要风险因素，与抑郁症之间存在着复杂的关系。下一步，他们希望通过进一步队列随访研究，结合生理、生化等指标，构建识别肥胖人群中的抑郁症高风险个体。（来源：中国科学报 冯丽妃）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41562-024-02033-0

作者：李克峰等 来源：《自然—人类行为》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发