
感到焦虑、抑郁？大脑情绪调节方式大不同

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31740.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！

感到焦虑、抑郁？大脑情绪调节方式大不同

。中国科学院心理研究所青年特聘研究员李雪冰、博士生崔晓冰及研究团队研究发现，尽管焦虑障碍和抑郁障碍患者都能利用“认知重评”调节情绪，但两者的大脑活动模式却大相径庭——焦虑障碍患者的情绪调节能力与健康人相当，但其大脑运作方式却不同；抑郁障碍患者虽然调节能力较弱，但其大脑活动模式却更接近健康人群。相关研究成果近日发表于《临床心理学评论》。

情绪并非单纯由外界刺激直接决定，而是个体对刺激的认知与解释共同塑造的结果。换言之，我们的情绪体验更多取决于如何解读所处情境，而非情境本身。这一通过调整认知来影响情绪的过程，被称为“认知重评”。以往研究表明，健康人群能够通过认知重评有效缓解负面情绪，但焦虑和抑郁障碍患者是否具备相同的能力，一直是学界争论的焦点。

研究团队将大量已发表研究分为四个子集进行了系统梳理。他们首先分析了56项行为研究，证实焦虑和抑郁障碍患者都能通过认知重评来改变情绪状态。在此基础上，他们又对15项脑成像研究进行深入分析，揭示了两者的关键差异：虽然两类患者在进行认知重评时都会激活负责认知控制的大脑区域，但抑郁障碍患者可以有效抑制负责情绪加工的脑区活动，而焦虑障碍患者则难以做到这一点。

为了更精准地刻画患者与健康人群的差异，研究团队又开展了一系列对比研究。在分析49项行为实验数据后发现，焦虑障碍患者降低负面情绪的能力与健康人相当，而抑郁障碍患者则明显较弱。29项脑成像对比研究则显示，焦虑障碍患者完成认知重评任务时的大脑活动模式与健康人不同，而抑郁障碍患者则与健康人相似。

这项研究首次系统揭示了焦虑和抑郁障碍患者在认知重评能力上的差异特征。这一发现不仅加深了人们对这两类情绪障碍的理解，也为心理治疗提供了新的方向。未来，这一研究成果有望为临床医生提供更加精准的干预策略，帮助焦虑和抑郁患者根据自身特点找到更有效的情绪调节方法，从而改善心理健康状况。

相关论文信息：

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102480>

作者：宋书扉,冯丽妃 来源：中国科学报

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](https://www.iikx.com)转发