

## PHÁT HIỆN MỚI VỀ BỆNH TRẦM CẢM

Các nhà nghiên cứu nhận thấy có những người rất giỏi chịu đựng, họ dễ dàng đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống, trong khi đối với những người khác mỗi khó khăn, bất hạnh mà họ gặp trên đường đời lại giống như mũi kim đâm thẳng vào gan ruột của họ.

Các nhà nghiên cứu xem xét vấn đề này và họ nhận thấy: Hầu hết mọi người đã quan trọng hóa nghịch cảnh để rồi họ trở nên thất vọng, vậy nghịch cảnh là gì? Đó có thể là cái chết của một người thân yêu, hoặc đơn giản là bản thân bị sa thải. Chính vì thế, sau khi trải qua những nỗi bất hạnh tương đối nhỏ nhất, nhiều người đã quan trọng hóa vấn đề làm cho các nỗi đau tinh thần này biến đổi thành các rối loạn trầm cảm, kết quả có khoảng 30% những người lần đầu mắc trầm cảm và 60% của những người có tiền sử trầm cảm. Nhưng các nhà nghiên cứu vẫn không biết được nguyên nhân chính xác gây ra rối loạn trầm cảm.

Phó giáo sư George Slavich

Theo một nghiên cứu mới được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu làm việc tại Đại học UCLA, Hoa Kỳ, cho thấy, có những người dễ dàng bị trầm cảm hơn trước những căng thẳng thường nhật của nhịp sống hiện đại là bởi vì trong quá khứ họ đã từng trải qua nghịch cảnh hoặc đã bị trầm cảm trước đây. Hai điều này đều có thể làm cho họ nhạy cảm hơn với những căng thẳng trong cuộc sống sau này.

George Slavich, phó giáo sư làm việc tại Trung tâm UCLA Cousins (chữa bệnh rối loạn thần kinh chức năng), đại học UCLA, Hoa Kỳ và các đồng nghiệp đánh giá mối liên quan giữa những kinh nghiệm của cá nhân đã trải qua nghịch cảnh sớm, và mối liên hệ giữa chúng bệnh trầm cảm lâm sàng với căng thẳng trong cuộc sống hiện đại. Slavich nhận thấy, những cá nhân đã trải nghiệm những nghịch cảnh như: cha mẹ mất sớm hoặc sống cách ly với gia đình hay những người đã từng trải nghiệm qua chứng trầm cảm thì dễ dàng bị trầm cảm hơn so với những người chưa từng trải qua những yếu tố này, trước những căng thẳng ở mức thấp của cuộc sống hiện đại.

Kết quả của nghiên cứu đã được công bố trực tuyến trên tạp chí Nghiên cứu Tâm thần.

"Chúng tôi nhận thấy, trong một thời gian dài, một vài người có sức chịu đựng dẻo dai hơn những người khác, trong các trải nghiệm có liên quan đến thể chất và tinh thần", Slavich nói. "Ví dụ, một vài người bị trầm cảm sau khi có sự đổ vỡ trong mối quan hệ, trong khi những người khác vẫn sống khỏe mạnh, bình thường. Trong nghiên cứu này, chúng tôi muốn xác định các yếu tố có liên quan với hiện tượng này và kiểm tra việc tăng độ nhạy cảm với stress có thể đóng một vai trò."

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm trên 100 cá nhân bị trầm cảm, 26 nam giới và 74 phụ nữ, và phỏng vấn họ để xác định loại nghịch cảnh mà họ đã trải nghiệm từ khi họ còn trẻ, mức độ bị trầm cảm họ đã trải nghiệm và những căng thẳng gì trong cuộc sống mà họ đã gặp gần đây.

Kết quả của nghiên cứu cho thấy những người đã mất cha mẹ hoặc đã tách khỏi cha mẹ trong vòng ít nhất một năm trước tuổi 18, và những cá nhân đã trải nghiệm trầm cảm trong quá khứ sẽ dễ dàng rơi vào trầm cảm trước những căng thẳng ở mức độ thấp hơn của cuộc sống hiện tại. Tóm lại, sự gia tăng của mức độ nhạy cảm với stress có liên quan đến sự mất mát của các cá nhân".

Câu hỏi quan trọng là làm thế nào mà nghịch cảnh đã làm gia tăng độ mẫn cảm đối với stress ở

người. Khả năng thứ nhất, những người trải nghiệm sớm nghịch cảnh hoặc trầm cảm đã phát triển niềm tin tiêu cực về chính mình hoặc thế giới, niềm tin này được kích hoạt bởi những căng thẳng trong cuộc sống thường nhật. Khả năng thứ hai, không loại trừ nhau, đó là việc trải nghiệm sớm nghịch cảnh hoặc trầm cảm làm ảnh hưởng hệ thống sinh học gây ra bệnh trầm cảm, và mức độ nhạy cảm trước trầm cảm có thể liên quan đến tiến trình như bị viêm gây ra.

"Mặc dù có nhiều nhân tố tác động đến sự miễn cảm đối với stress", Slavich nói, "suy nghĩ của bạn hầu như luôn đóng vai trò quan trọng. Chẳng hạn như, khi người bạn thân nhất của bạn không gọi điện lại cho bạn, theo bạn: cô ấy giận bạn hay cô ấy đã quên bạn? Suy nghĩ của chúng ta ảnh hưởng đến cách chúng ta phản ứng về mặt tinh thần và về mặt sinh học đến tình huống, và phản ứng này lần lượt ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của chúng ta. Bất kể những kinh nghiệm trước đây của bạn, và sau cùng, bạn nên thận trọng trong suy nghĩ của chính mình và đảm bảo rằng: bạn đang làm sáng tỏ tình huống một cách không thiên vị, dựa trên thông tin sẵn có".

Các đồng tác giả trong nghiên cứu này cùng với George Slavich, gồm có: Scott M. Monroe, William K. Warren Foundation, Giáo sư Tâm lý học tại Đại học Notre Dame, Hoa Kỳ, và Ian H. Gotlib, David Starr Jordan Giáo sư Tâm lý học tại Đại học Stanford, Hoa Kỳ.

Nghiên cứu đã được tài trợ bởi các hiệp hội khoa học: Quỹ học bổng Branco Weiss và Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ.