

# 良好家庭关系 可防抑郁症“父传子”

父母一方有抑郁症,会不会遗传给孩子?据研究显示,抑郁症遗传的几率为40%,这个数字究竟有什么含义?暨南大学附属第一医院精神心理科主任潘集阳解释说,虽然抑郁症会遗传,但没有重大事件的刺激,孩子和父母一般不会同时患上抑郁症。所以即使自己患有抑郁症,也不必忧心忡忡,避免孩子遭受不必要的打击,能很好地让他远离抑郁症。

信息时报记者 陈举

张女士最近特别关心抑郁症的问题。丈夫五六年前患了抑郁症,治疗之后没有明显的抑郁反应,但整个人一直有些不振作。最近她发现11岁的儿子好像也有抑郁倾向:不爱说话、成绩好但很自卑、觉得自己比不上别人、不敢展示自己、对自己的长相不满意。张女士越想越不明白,为什么成绩优秀的儿子会如此没自信,是遗传了丈夫的抑郁症吗?潘医生说,张女士的问题不是空穴来风——抑郁症的确会遗传,但同时他也强调,孩子虽有潜在的抑郁症风险,但没有外界刺激,一般不会发作。像张女士儿子这样的情况,需要心理医生诊断,才能确定是不是抑郁症。

## 母亲患抑郁 影响较大

父母任何一方患抑郁症,都会遗传给孩子,但遗传并不代表他一定会得抑郁症。美国有一项研究,征集了数千名怀孕的抑郁症母亲,接下来在孩子5到10岁时观察他们的心理健康问题。结果发现,如果母亲患抑郁症,孩子控制不良情绪、和人交往的能力会相对比较弱,但并没有明显的“一对一”关系,也就是说,母亲患抑郁症,孩子不一定也有抑郁症。

另外研究也发现,女孩受父母抑郁症影响,要比男孩大一些。家有

女儿的抑郁父母,要特别注意孩子的心理健康。

## 抑郁因家事而起 影响较大

目前还没有技术可以检测出,抑郁症究竟通过什么方式遗传,而潘医生建议,父母可根据自己抑郁症的程度,来简单地预测一下孩子患抑郁症的风险。如果是重度抑郁,一两次刺激都可能引发孩子患上抑郁症;而轻度抑郁,孩子患抑郁症的风险也比较小。

那么哪些情况,容易让孩子得上潜在的抑郁症呢?潘医生说,最值得关注的一种情况,是父母的抑郁症本身是因家庭关系不合而起,长期不和睦的气氛,很容易让孩子形成和抑郁有关的习惯——自卑、消极、很难高兴起来。

## 保护孩子:创造家庭好环境

避免孩子遭受刺激而患抑郁症,良好的家庭环境是最好的保护。潘医生指出,下面这些情况,是父母应该尽量避免的。比如,长期在孩子面前吵架、喜欢向孩子诉苦、经常给他讲一些悲观的想法。据他观察,如果夫妻没有患抑郁症的一方比较乐观,将对孩子有积极的影响,得抑郁症的可能也随之降低。

## 对症贴士:亲子同患抑郁 家庭治疗帮忙

如果孩子已经有抑郁倾向,别着急,家庭治疗将同时帮助父母和孩子,共度抑郁症。这种全家人一起参与的心理治疗,不仅能发现个人抑郁的症结,同时也能给整个家庭面对抑郁的持续力量。亲子同患抑郁,建议联络心理医生,安排家庭治疗。

如果您有任何关于心理健康的问题,请发信至 [xinli@xxsb.com](mailto:xinli@xxsb.com),或编辑短信“YJG# 短信内容”至106573023420,我们将请专家解答。

## 遗传不遗传 家庭环境起大作用



漫画:大包一号

## 周三心理看点

### 不快乐的人 更喜欢看电视

据新华社电 美国马里兰大学最新的一项研究结果表明,不快乐的人比快乐的人更喜欢看电视。

为了研究情绪与看电视之间的关系,研究人员在1975年至2006年间,对近3万名美国人进行了跟踪研究。结果发现,感到快乐的人每周看电视时间平均为19小时,而感到不快乐的人每周看电视时间平均为25小时。研究还发现,与不快乐的人相比,快乐的人更热衷参加社会活动,也更喜欢看报。

不过,究竟人们是因为不快乐才更喜欢看电视,还是因为花太多时间看电视才导致不快乐?目前尚不清楚。不过有一点可以肯定,花太多时间看电视会占用参加体育锻炼、与亲友交流和参加其他社交活动的时间,这可不利于快乐。

参与这项研究的社会学家罗宾逊说,事实证明,看电视只能给人们带来短暂的快乐,如果长时间看电视,效果会适得其反。

## 职场心电图



### 工作无趣意味着 “进一步”的成长

77:

工作久了总感觉很疲倦,少了多激情,觉得生活变得无趣了。这该怎么办呢?

Forever610

Forever610:

厌倦手头工作,大概在工作一年后就陆陆续续出现了,这范围,包括的人还真不少。大家都问,怎么消除?怎么对付?但最管用的,还是问问自己,我为什么会厌倦?

恰好我也问过不少人这个问题,最让人烦恼的答案是,“没有成就感”。怎么会呢?一开始都很有热情,做事兴致勃勃,为什么过了一年半载,同样的事就没意义了?

要是工作内容没有大的变化,变的一定是自己。无趣,说明你已经车熟路,从一份新上手的工作中成长了不少,对自己能驾驭的东西,难免乏味。不过另一方面,无趣说明工作里还有更多的东西,等待你发掘,那是下一步成长要解决的东西。这一点,激情不起作用,把工作当成实现自己价值的途径,才是正道。

否则,如果工作真的再无可进步,那就真的很无趣了。

77

## 本栏目主持人

77,女,心理学硕士,奔三,喜好探索各类情绪释放、压力应对、以及提升个人心理能量的方法。

职场心理名堂多,我们一起来探讨。有问题意见,请发信至 [xinli@xxsb.com](mailto:xinli@xxsb.com),注明77收。

## 观经济 看心灵

# 经济动荡将影响宝宝出生率

由华尔街虚拟经济引发的这场全球金融危机,已慢慢渗透到生活的各个方面。据调查显示,在美国、加拿大、新西兰和欧洲,宝宝“不期而至”的机会越来越少,而为数不少的职场女性谈及生宝宝的态度是,“再想想”。对比上个世纪各国面临社会经济动荡的例子,出生率下降,将是此次经济动荡必然的后果之一。



目前的这场金融危机,被称为“自1929年以来经济最糟的时期”。在工作需求紧巴巴的状况下,本来打算做妈妈的人,也开始花更多的时间考虑,如何保住工作,生宝宝成为了一件“奢侈的事”。与此同时,未成年怀孕的几率也在下降。

美国人口普查局的 Mary Maderios 对此发表看法说,“女性暂时把结婚和生孩子放在一边,努力进修、学习,以便在职场更有竞争力。”也许今后的数十年中,女性会更认真地考虑生孩子这件事,在非常需要宝宝的时候,才会做此打算。

除了职业的需要,经济动荡所导致的社会大环境低迷,也影响着出生率。在此之前已

有前车之鉴,例如在美国,1930年至1939年间,由于全社会蔓延的抑郁情绪,出生率持续下降,直到二战快结束时才有所减缓。“出生率是社会信心的标志之一,”西部新英格兰学院的教授 Gerhard Rempel 说,“经济对新生儿福利、产假、工作保障、孩子上学的福利都可能产生影响,准备做父母的人,可能因此没有信心。”

另有研究国际事务的专家 Thomas Homer-Dixon 指出,即使经济危机过去,整个社会也会经历一段“存在焦虑”的时期,所以出生率在经济危机之后,还会持续下降,“这对全球环境有好处,但是对经济,却不是件好事。”

编译 陈举