

Депрессия как замкнутый круг: доказано её влияние на здоровье и социальное благополучие



Дата публикации: 24.08.2025

Международное исследование, проведённое учёными Каролинского института и опубликованное в журнале *Nature Mental Health*, показало, что большое депрессивное расстройство занимает центральное место в сети взаимосвязанных проблем здоровья. Оно не только возникает на фоне неблагоприятных факторов, но и само по себе повышает риск серьёзных заболеваний и социальных трудностей.

Впервые удалось с высокой степенью достоверности установить, что депрессия является двунаправленным явлением: её развитие во многом связано с одиночеством, ожирением, курением, хронической болью, низкой физической активностью и неблагоприятными социальными условиями. Но в то же время сама депрессия значительно повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, нарушений работы щитовидной железы, воспалительных процессов и хронической боли. Она также влияет на социальные аспекты — снижает уровень образования, уменьшает доход, ослабляет межличностные связи и увеличивает риск суицидального поведения.

Для проверки причинно-следственных связей исследователи применили метод менделевской рандомизации, использующий генетические маркеры как инструментальные переменные. Такой подход позволяет отличить факторы, вызывающие депрессию, от последствий самой болезни. Было проанализировано более 200 признаков, связанных с психическим здоровьем, образом жизни и социальным статусом, и выявлено 135 достоверных причинно-следственных связей.

Результаты показали, что многие связи носят двусторонний характер, формируя замкнутые циклы: депрессия усиливает одиночество, а одиночество, в свою очередь, повышает риск депрессии; ожирение способствует ухудшению психического состояния, но депрессия также может вести к набору веса и снижению физической активности. Тем не менее общий вывод исследования однозначен: депрессия чаще становится первичным источником проблем со здоровьем, чем их следствием.

Такое понимание подчёркивает важность комплексного подхода к профилактике и лечению. С одной стороны, необходимо снижать факторы риска — бороться с социальным одиночеством, курением, низкой физической активностью и хроническими болезнями. С другой — своевременно лечить саму депрессию, чтобы предотвратить каскад негативных последствий для организма и социальной жизни человека.

Эти результаты меняют взгляд на депрессию: она должна рассматриваться не только как психическое расстройство, но и как фундаментальный фактор, влияющий на здоровье в целом. Таким образом, стратегии здравоохранения должны включать как устранение поддающихся коррекции причин, так и эффективную психиатрическую помощь, чтобы разорвать цикл, в котором депрессия становится одновременно следствием и источником новых заболеваний.

Ссылка: «Всеобъемлющее менделевское рандомизированное исследование причин и последствий тяжелого депрессивного расстройства» DOI: [10.1038/s44220-025-00471-x](https://doi.org/10.1038/s44220-025-00471-x).