

雌激素影响女性情绪变化

在日常生活中,很多女性随着月经的临近会发生情绪上的变化。女性在月经前或月经期间变得情绪低落或脾气暴躁,这就是经前综合症(简称 PMS)。约有 75%的育龄妇女报告在月经前有情绪变化或身体的不适。即使女性在月经前没有明显的情绪变化,她们跟情绪加工有关的脑区,如眶额皮层,也会在月经前发生显著变化。早在 100 多年前就有文献报道了雌激素与情绪的关系,证明雌激素能够改善女性的情绪。有一项统计结果表明,青春期前,男孩需要精神治疗的比例是女孩的 2 倍,而青春期之后结果却相反,女性患上焦虑症和抑郁症的比例是男性的 2 倍。女性患上抑郁症的最大风险期是在青春期开始至 55 岁之间,这正好与女性体内雌激素的变化相呼应。不仅如此,随着雌激素水平的变化,女性会短暂性地出现精神障碍的高峰。据证实,95%的妇女会随着雌激素水平的涨落出现精神疾病的复发,或负性情绪明显加深。因此,了解雌激素水平的变化和女性周期性情绪障碍的关系可以为改善女性身心健康提供良好的理论依据。

由北京师范大学脑与认知科学研究院罗跃嘉与中国科学院心理研究所陈春萍合作撰写的《雌激素对情绪的影响:心理、神经、内分泌研究》一文系统地回顾了心理学、神经科学和内分泌学领域内的研究成果,为雌激素如何影响女性情绪变化做了科学的解答。该文章已经发表在《中国科学:生命科学》2011 年第 41 卷第 11 期上。

雌激素能广泛地影响人类的身体和大脑,它可以通过复杂的生理学和心理学机制对人类的情绪、认知和行为施加影响。在我们大脑中的杏仁核、海马和前额叶分布着雌激素受体,而这些都是与情绪认知有关的重要脑区。雌激素影响这些区域内神经递质的产生和效能、神经元的突触变化,从而影响情绪和行为。雌激素还可以通过下丘脑-垂

体-肾上腺轴,以及雌激素受体的基因转录来调节情绪性行为。不仅如此,雌激素通过神经心理学的因素影响情绪加工,比如,雌激素能够提高情绪编码技能,提升表情识别的准确性,并且还影响情绪的唤醒,改变个体情绪体验的强度。

雌激素对情绪的潜在治疗效果已经得到了很多临床认可。有研究表明,单独使用雌二醇,或者与选择性五羟色胺重摄取抑制剂(简称 SSRI),如氟伏沙明联合使用时,明显降低卵巢切除并伴有抑郁症状的妇女自我评定的抑郁分数。然而,雌激素的影响不是单一的,它并非人们通常认为的那样,只是简单的自然“生理保护剂”。临床上经常对绝经期妇女使用雌激素替代疗法以期改善情绪,提升能量水平和总体幸福感。然而,也有人发现,摄取雌激素并没有出现情绪的显著改变,甚至雌激素升高也会产生一系列的焦虑和恐惧反应。因此,雌激素对情绪反应的影响在广度和趋势上是多变的,也许取决于有机体当前的状态和所处的情境。

他们认为,任何一种激素对机体的影响都不是绝对的、单一的,它可以从许多维度上调节机体的身心变化,所以,应从多系统水平上看待雌激素对女性情绪的影响。只有全面地了解雌激素与女性情绪变化的各种内在机制,才能为解决女性情绪障碍的难题提供系统的理论支持。另外,他们还认为,心理、神经和内分泌这三者并不是互相独立的系统,而是彼此影响,心理学研究尚需要实现和生物学、生理学等学科的有效交融,这也是该文的初衷。

目前,由罗跃嘉研究员带领的团队,与华南师范大学黄瑞旺教授合作,利用行为、脑电、磁共振成像与生物化学等结合的技术,继续深入开展此类研究,除了雌激素和情绪的关系,他们还把研究范围扩展至卵巢激素和复杂的社会认知方面。

(本刊讯)