

Depressie & suïcide

Luchtvervuiling gelinkt aan meer kans op depressie en suïcide

Mensen die blootgesteld worden aan fijnstof hebben mogelijk een hoger risico op depressie en zelfs op het plegen van suïcide. Dat blijkt uit een review geschreven door Chinese onderzoekers en gepubliceerd in *The British Journal of Psychiatry*.

Gu en collega's includeerden 14 studies (cohort- en case-crossoverstudies), uitgevoerd in Azië, Europa en Noord-Amerika, met in totaal gegevens van 684.859 deelnemers. 7 studies gingen over de relatie tussen fijnstof en depressie en 7 over de relatie tussen fijnstof en suïcide. Fijnstof wordt vaak onderverdeeld in $PM_{2.5}$ en PM_{10} , al naar gelang de grootte van de deeltjes.

Voor een $PM_{2.5}$ -stijging van 10 $\mu g/mg^2$ vonden de onderzoekers een 19% hogere kans op depressie (OR: 1,19; 95%-BI: 1,07-1,33). Het grootste effect trad op na langetermijnblootstelling, maar ook voor kortetermijn- en zelfs eenmalige blootstelling werd een positieve associatie gevonden.

Het suïciderisico in de algemene populatie was met een OR van 1,05 en een 95%-BI van 0,99-1,11 marginaal verhoogd. Er werden geen significantie associaties gevonden tussen blootstelling aan PM_{10} en depressie/suïcide. Mogelijk dringen de $PM_{2.5}$ -deeltjes makkelijker de circulatie binnen vanwege hun kleine formaat en bewerkstelligen ze zo een grotere toxiciteit.

Hoewel nog moet blijken wat de precieze verklaring is voor de gevonden associatie, beschrijven de auteurs de mogelijkheid dat fijnstof oxidatieve stress en neuro-inflammatoire processen triggert en zo de (mentale) gezondheid aantast.

Overigens moeten we opmerken dat het gevonden effect ook via andere factoren dan fijnstof kan zijn opgetreden. Factoren zoals een laag opleidingsniveau en hoge werkeloosheid kunnen een vertekende rol hebben gespeeld, juist in stedelijke, vaak meer verontreinigde, gebieden.

Daarnaast merken de auteurs zelf als beperking van hun review op dat de manier waarop een depressie werd gediagnosticeerd, nogal varieerde.

In een haast gelijktijdig gepubliceerd review (in *Psychiatry Research*) komt een andere Chinese onderzoeksgroep tot soortgelijke conclusies over luchtvervuiling in relatie tot depressie. Niet geheel verwonderlijk, want deze review is grotendeels gebaseerd op dezelfde studies. Opvallend: deze onderzoekers vonden wel een associatie tussen (langetermijn)blootstelling aan PM_{10} en een verhoogd risico op depressie.

LITERATUUR

- Gu X, Liu Q, Deng F, Wang X, Lin H, Guo X, e.a. Association between particulate matter air pollution and risk of depression and suicide: systematic review and meta-analysis. Br J Psychiatry 2019; Online gepubliceerd op 5 februari 2019.
- Zeng Y, Lin R, Liu L, Liu Y, Li Y. Ambient air pollution exposure and risk of depression: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Psychiatry Res 2019; Online gepubliceerd op 17 april.

Telefonische consultaties na suïcidepoging verlagen risico op 'suïcidaal gedrag'

Bij adolescenten kan regelmatig telefonisch contact na een zelfmoordpoging de kans op herhaling van 'suïcidaal gedrag' verkleinen. Ook geeft het ze meer vertrouwen in het opgestelde veiligheidsplan. Dit blijkt uit een gerandomiseerde studie die Rengasamy en Sparks beschrijven in *Psychiatric Services*.

Dat telefonische follow-up het risico op herhaling van een suïcidepoging bij volwassenen kan verlagen, bleek al uit eerder onderzoek. Maar omdat deze interventie nog niet bij adolescenten was onderzocht, richtten de onderzoekers zich nu specifiek op deze groep.

142 adolescenten (leeftijd 12-18 jaar, 70% vrouw) werden op het moment van ontslag uit het ziekenhuis verdeeld over twee groepen. De ene groep (n = 72) kreeg in de eerste drie maanden daarna 6 keer een 10 tot 20 minuten durend telefoontje van Rengasamy, waarin onder andere het veiligheidsplan werd geëvalueerd en lange- en kortetermijndoelen werden besproken. De andere groep (n = 70) ontving één telefoontje, na drie maanden. Na drie maanden was suïcidaal gedrag minder vaak aan de orde geweest in de groep die vaker gebeld was (6%) dan in de groep die één keer gebeld was (17%, (OR: 0,28; p = 0,037). Wat de bandbreedte was van 'suïcidaal gedrag', dus of dat uitsluitend een volgende poging omvatte of ook ermee bezig zijn of erover denken, wordt niet precies door de auteurs beschreven.

In de groep die vaker gebeld was, was het vertrouwen in het veiligheidsplan groter (95% versus 74%; p = 0,001). Dat zou op langere termijn weer geassocieerd kunnen zijn met een kleinere kans op herhaling.

Dat het een relatief kleine onderzoeksgroep betrof, noemen de auteurs een beperking van hun studie. Bovendien was het weliswaar een gerandomiseerd onderzoek, maar was het geen dubbelblind gerandomiseerd onderzoek. Het betrof een quasigerandomiseerde studieopzet, waarbij deelnemers op basis van de datum van ontslag beurtelings werden toegewezen aan een van beide groepen. Dit laat een aanzienlijke ruimte voor (onbedoelde) beïnvloeding door de onderzoeker.

LITERATUUR

- Rengasamy M, Sparks G. Reduction of postdischarge suicidal behavior among adolescents through a telephone-based intervention. *Psychiatric Serv* 2019; Online gepubliceerd op 5 april.

Tv-kijken, depressieve symptomen en beweging

Meer dan vijf uur per dag tv-kijken hangt samen met depressieve symptomen, maar als mensen daarnaast genoeg bewegen, zwakt de mate van associatie af. Dat schrijft een Braziliaanse onderzoeksgroep in de *Journal of Affective Disorders*.

Zowel veel tv-kijken als weinig bewegen heeft als afzonderlijke factoren een samenhang met depressieve symptomen, maar de onderzoekers wilden weten wat de gezamenlijke associatie is.

Werneck en collega's gebruikten de gegevens van 59.401 Braziliaanse volwassenen (34.282 vrouwen) die in 2013 deelgenomen hadden aan een nationale gezondheidsenquête. Alle uitgevraagde gegevens waren zelf gerapporteerd. Om depressieve symptomen uit te vragen, werd de PHQ-9 gebruikt. De ondervraagden gaven daarnaast aan hoeveel uur per dag zij tv-keken. Daarbij kozen de onderzoekers vijf uur of meer als afkappunt, omdat dit in een andere studie het omslagpunt bleek te zijn voor de associatie met depressieve symptomen. Als afkapwaarde voor de bewegingsactiviteit gold: minimaal 150 minuten per week.

Mannen die veel tv-keken en daarnaast weinig bewogen, vermeldten meer depressieve symptomen (OR: 3,63; 95%-BI: 2,43-5,42) dan mannen die weliswaar veel tv-keken, maar daarnaast ook minimaal 150 minuten per week intensief bewogen (OR: 1,16; 95%-BI: 0,58-2,32). Die bevinding gold ook voor vrouwen, maar in mindere mate: bij hen ging het om een OR van 1,84 (95%-BI: 1,43-2,36), respectievelijk een OR van 1,30 (95%-BI: 0,80-2,11).

Mensen die veel tv-keken, scoorden ook hoger op onderdelen zoals alcoholgebruik, obesitas en roken. Daar wisten de onderzoekers voor te corrigeren, maar er blijft een aanzienlijke kans op confounding bestaan. Mensen die veel bewegen, kunnen immers ook in andere opzichten verschillen van passieve mensen.

LITERATUUR

- Werneck A, Strubbs B, Fernandes RA, Szwarcwald C, Silva DR. Leisure time physical activity reduces the association between TV-viewing and depressive symptoms: a large study among 59.401 Brazilian adults. *J Affect Disord* 2019; Online gepubliceerd op 21 maart 2019.

Heeft u suggesties?

Bent u bijvoorbeeld zelf een artikel tegengekomen dat u graag onder de aandacht van uw collega-psychiaters zou willen brengen? Dan nodigen we u van harte uit het ons te laten weten via info@tijdschriftvoorpsychiatrie.nl.