

у депрессивных или психосоматических пациентов. Общая суть подхода в том, чтобы улучшить способность человека генерировать положительные эмоции.

Другой вариант подхода – различные типы терапии, основанные на «осознании и принятии»⁸. Их основная цель состоит не в том, чтобы избавиться от негативных эмоций и когниций, а в том, чтобы изменить отношение индивидов к своему эмоциональному состоянию, своему опыту и жизненному контексту. Это достигается путем поощрения осознания и принятия неприятных ощущений посредством практики осознанности и когнитивной разрядки. Процессы принятия обязательств и изменения поведения основаны на контакте с настоящим моментом. Плохое настроение принимается и может все еще присутствовать после лечения. Этот подход характеризует более широкую концепцию эутимии, включая и плохое, и позитивное настроение. Его суть в том, чтобы принять и помирить себя с чем-то, что не может быть изменено.

Четвертый подход, который основан на схожем направлении, – это «терапия мудрости»⁹. Психология жизненного цикла описывает мудрость как психологическую способность, данную всем людям, необходимую для преодоления серьезных, необратимых или неразрешимых проблем, а также для решения ежедневных дилемм, таких как, например, решение остаться дома с больным ребенком или пойти на работу. Как и другие психологические способности, она включает около десятка суб-

менсий, таких как признание реальности (фактическое и процедурное знание, контекстуализм, релятивизация проблем и стремлений), овладение эмоциями (восприятие и принятие эмоций, спокойствие), принятие личностных ограничений (саморелятивизация, дистанцирование от себя), прояснение и самоутверждение целей и ценностей (ценностный релятивизм, прощение и принятие прошлого, терпимость к неопределенности, долгосрочная перспектива) и интерактивные компетенции (изменение перспективы, эмпатия).

«Терапия мудрости» предоставляет стратегию для перевода этих суб-менсий в лечение. Есть данные, что она эффективна у пациентов с тяжелыми нарушениями адаптации⁹. Цель вмешательства – научиться справляться с плохими и хорошими периодами одинаково. Эутимию можно определить как состояние мудрости, в котором человек чувствует себя свободно с самим собой и миром, своим прошлым, настоящим и будущим, в хорошие и плохие периоды, и не теряет мужества перед лицом невзгод и лишений.

Понятие эутимии должно отражать повседневное существование человека. Счастье ограничено очень немногими моментами в жизни. Требования, трудности, тяготы заполняют все остальное время. Боль в спине, тяжелая работа или вождение автомобиля в периоды «пробок» не приносят счастья. Но все же есть эутимия. Проблема психических заболеваний заключается в том, что люди перегружены и ослаблены ежедневными неприятностями, в то

время как здоровые люди обладают жизнестойкостью и могут справиться с плохими периодами.

Мы не должны создавать неверное представление о том, что счастье – это основная цель, к которой следует стремиться с помощью наших вмешательств. Это может привести к разочарованию. Вместо этого цель наших вмешательств – дать способность справиться с исключительными и ежедневными трудностями и обязанностями и в конце концов «чувствовать себя хорошо» (не счастливым, но эутимичным).

Michael Linden

Charité Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Germany

Перевод: Симонов Р. В. (Санкт-Петербург)

Редактура: к.м.н. Рукавишников Г.В. (Санкт-Петербург)

Библиография

1. Fava GA, Guidi J. World Psychiatry 2020;19:40-50.
2. Hofmann B. Med Health Care Philosophy 2016;19:253-64.
3. Linden M. Psychotherapeut 2013;58:249-56.
4. Ryff CD. Psychother Psychosom 2014;83:10-28.
5. Lewinsohn PM, Sullivan JM, Grosscup SJ. Psychother Theory Res Pract 1980;17:322.
6. Otto J, Linden M. Chronic Stress 2018;2:1-7.
7. Lutz R. Beiträge zur genusstherapie. Freiburg: Lambertus, 2000.
8. Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy. New York: Guilford, 1999.
9. Linden M. J Cogn Psychother 2008;22:4-14.

doi: 10.1002/wps.20718

Понимание настроения при психических расстройствах

Hasler G. Understanding mood in mental disorders World Psychiatry 2020;19(1):56-57.

Расстройства настроения и их симптомы стали основной проблемой здравоохранения и ведущей причиной инвалидизации во всем мире. В большинстве отраслей медицины основу патофизиологии составляет нормальная физиология. В психиатрии же не хватает научно обоснованных представлений о нормальном функционировании. Это особенно верно для понимания настроения. Психиатрические классификационные системы концептуализируют плохое настроение и колебания настроения как простые патологии. Позитивная психология постоянно смешивает понятие хорошего настроения с психическим здоровьем. Статья Fava и Guidi¹ является свежей альтернативой подобным взглядам на настроение и его расстройство.

Важно отметить, что интегративный подход авторов учитывает и адаптивную функцию настроения.

Биологические механизмы, лежащие в основе регуляции настроения, очень консервативны и широко распространены среди различных видов². Это дает основания предполагать, что настроение имеет важную функцию для выживания и размножения. Система вознаграждения мозга является важным центром регуляции настроения. На протяжении всей эволюции от грызунов до человека эта система увеличивалась в относительном размере, что говорит о том, что настроение для человека важнее, чем для других животных. Каковы же древние и нынешние функции настроения?

С экологической точки зрения настроение функционирует как медленно изменяющийся механизм принятия решений, который регулирует индивидуальный подход и поведение избегания. Это регулирование основано на ожидаемом уровне вознаграждения в течение более длительного периода времени. Клиницисты при изучении причин дистресса и негативных эмоций, как правило, привыкли сосредотачиваться на легко запоминающихся событиях жизни в прошлом, а не на изменениях ожидаемой степени вознаграждения в будущем. Это часто приводит к непониманию изменений настроения, которые отсрочены от любого непосредственного запускающего стимула. Хорошим примером могут служить сезонные ко-

лебания настроения, вызванные медленным незаметным снижением или повышением позитивной реакции на световые стимулы⁴. Эту природу регуляции настроения описала американская поэтесса E. Dickinson в своем стихотворении, «так же незаметно, как печаль, уходит лето», связав циклы настроения с циклами окружающей среды.

С научной точки зрения настроение интегрирует восприятие и эмоциональные переживания с течением времени. Когда человек со временем переживает период без вознаграждений или период наказаний, у него может развиться подавленное настроение. Как правило, для изменения этого негативного, осторожного отношения и улучшения ожиданий относительно будущих показателей вознаграждения, требуется устойчивая безопасная ситуация и повторяющееся поощрение. Какова функция этого эмоционального изменения? Оно отражает специфическое предположение об окружающей среде, а именно, что неприятности и поощрения происходят циклически. В каменном веке высохший куст ежевики предсказывал появление еще большего количества высохших кустов. Удачно пойманная газель предсказывала еще большую охотничью удачу. Во многих случаях награды и не-награды все еще приходят циклами, и настроение является адаптивным. Однако при приеме на работу или поиске партнера в большом городе вознаграждения и неудачи могут быть не циклическими, а случайными. В результате эмоциональные всплески могут быть дисфункциональными. Клиницисты должны помочь пациентам отличить функциональное настроение от дисфункционального, оценивая будущие показатели вознаграждения в отдельных ситуациях.

У людей настроение субъективно. Однако настроение также регулирует более первичные когнитивные и физиологические системы организма, такие как степень активности и порог обнаружения вознаграждений и угроз, что также называется когнитивными предубеждениями. Для клиницистов важно различать эти аспекты настроения, так как они обусловлены различными неврологическими субстратами. Серотонинергическая нейромедиация особенно важна для настроения как субъективной валентности и когнитивного негативизма, в то время как катехоламины регулируют уровень мотивации и активности.

Эволюционные психиатры объясняют высокую распространенность плохого настроения, ссылаясь на принцип «детектора дыма»⁶. Это предполагает, что перед лицом неопределенности регуляция настроения предпочитает плохое настроение хорошему, потому

что результатом хорошего настроения может быть смерть из-за игнорирования риска, в то время как издержки плохого настроения включают упущенные возможности и переживания, которые не имеют большого значения в контексте эволюции. В результате важно выявить неопределенность в субъективных расчетах будущих показателей вознаграждения у пациентов, страдающих пониженным настроением.

Растущая распространенность страданий от неадаптивной регуляции настроения может отражать несоответствие между настроением и современной средой. Произошло резкое уменьшение количества экологических рисков, что отразилось на снижении числа войн, убийств и численности опасных животных. В результате системы настроения все больше и больше напоминают чувствительные и подверженные ошибкам детекторы дыма в мире, где свечи, огонь и курение вышли из моды. Кроме того, настроение не является специфичным для определенной области жизни⁷. Нельзя иметь одновременно хорошее настроение на работе и плохое настроение в семье. Настроение является общим, возможно, потому, что в древние времена возможность вознаграждения сильно коррелировали. Изобилие уничтожило почти все из них.

Еще один хороший пример возможного несоответствия настроения и окружающей среды – горе⁸. В окружении наших предков горе, возможно, имело функцию мотивации для поиска близких, которые не вернулись в лагерь. В настоящее время горе – это в основном реакция на окончательную потерю, при которой длительная печаль становится неадаптивной. Яркие воспоминания, слуховые галлюцинации и ощущаемое присутствие значимого индивида подготавливают к тяжелым и тщетным поискам. В результате современная психиатрия имеет веские основания для разработки терапевтических стратегий для людей, страдающих от длительного горя.

Поскольку связь между настроением и окружающей средой субъективна, во многом бессознательна и сложна, психиатрия склонна полностью ее игнорировать. В DSM-5 окружающая среда не играет роли при диагностике расстройств настроения. Плохое настроение, связанное с такими симптомами, как ангедония, низкий уровень энергии и негативное мышление, входит в определение депрессивного эпизода. Эта диагностическая концепция имеет смысл в среде с постоянно высоким уровнем вознаграждения. Однако не все окружение на этой планете соответствует данному описанию. Наши диагностические системы таят в себе опасность медиализации реальных социальных и экологических проблем. Дистимия и

легкая депрессия могут быть адаптивной реакцией на длительные и реально ожидаемые продолжительные неблагоприятные условия. В результате клиницистам важно тщательно учитывать индивидуальные жизненные обстоятельства, в которых развивается расстройство настроения. Столкнувшись с непреходящими невзгодами, вызванные терапией оптимизм и повышающие настроение препараты могут увеличить риск физической и психической травмы и даже смерти².

В совокупности эволюционные взгляды помогают рассматривать настроение как продукт взаимодействия между нейробиологическими механизмами и структурами, которые мы даем нашим обществам и окружающей среде. Подход Fava и Guidi имеет потенциал для выявления этих взаимодействий и содействия разработке индивидуальных терапевтических подходов, соответствующих им.

В терапии благополучия Fava, самонаблюдение и структурированный дневник помогают выявить сложные влияния окружающей среды на благополучие в течение длительных периодов времени⁹. Акцент на позитивных ситуациях и эутимии позволяет определить ожидаемые показатели вознаграждения, которые имеют решающее значение для регуляции настроения. Сбалансированное функционирование, гибкость, адаптация, открытость, поэтапное обучение, осведомленность, макроанализ, принятие, независимость, рост и процветание – вот ключевые слова этого своевременного и перспективного подхода.

Gregor Hasler

Unit of Psychiatry Research, University of Fribourg, Fribourg, Switzerland

Перевод: Симонов Р. В. (Санкт-Петербург)

Редактура: к.м.н. Рукавишников Г. В. (Санкт-Петербург)

Библиография

1. Fava GA, Guidi J. *World Psychiatry* 2020;19:40-50.
2. Nettle D, Bateson M. *Curr Biol* 2012;22:R712-21.
3. Hasler G. *Psychother Psychosom* 2016;85:255-61.
4. Golder SA, Macy MW. *Science* 2011;333:1878-81.
5. Homan P, Neumeister A, Nugent AC et al. *Transl Psychiatry* 2015;5:e532.
6. Nesse RM. *Evol Med Public Health* 2018;2019:1.
7. Hasler G. *Neurosci Biobehav Rev* 2012;36:64-78.
8. Nesse R. *Good reasons for bad feelings*. London: Penguin, 2019.
9. Fava GA, Guidi J, Grandi S et al. *Psychother Psychosom* 2014;83:136-41.

doi: 10.1002/wps.20719