



В какой либо период жизни каждый из нас лично был знаком с тем, что наука называет «депрессивный эпизод». Но в любом случае исходный момент депрессии - тревога. Последние исследования активности мозга человека свидетельствуют - депрессия и тревога имеют взаимосвязь. Причем стрессовые ситуации жизни способствуют нивелированию всех проявлений подавленности настроения, а подчас его и предотвращает.

Депрессию и тревогу в комплексе обычно не рассматриваются. Хотя у обывателей есть склонность эти два понятия смешивать, а психиатрия считает, что это друг от друга далекие состояния. Эксперименты доказывают, что отдельные типы тревог представляют собой как защитная реакция организма человека и прочие негативные ощущения нейтрализуют, пишет интернет издание sunhome.ru

Учеными из Иллинойса во главе с Венди Хеллером - профессором психологии, было решено заняться изучением вероятной связи тревоги с депрессией. Во время работы выяснилось, что состояние хронической тревожности качественно рознится от проявления паники или страха, которые связаны с инстинктом самосохранения. Мозг добровольных участников исследования был подвергнут сканированию, и в это же время они были заняты выполнением психологического теста. Задачу для испытуемых поставили следующую - определять эмоциональную окрашенность предложенных им слов. Таким образом, психологи определили активность чувственных и мыслительных центров мозга при определенном эмоциональном состоянии человека.

Показатели томографии таковы, как тревога, так и депрессия вызывают схожие реакции в мозге, но они имеют существенные отличия от влияния факторов настороженности и паники. Совершенно неожиданным и значимым выводом исследования стало то, что внезапный подъем бдительности, который связан с ожиданием какой-либо угрозы, существенно повышает активность структур мозга, несущих ответственность за снижение эмоций настроения. А систематическая обеспокоенность, напротив, снижает отдельные негативные последствия страха и депрессии.

Напомним, чуть раньше исследователи из Университета Нью-Йорка сделали вывод того,

что в жизни человека депрессия играет положительную роль. По их словам, депрессия представляет собой не только в качестве защитного барьера, но и способствует существенным достижениям, тем самым делая свою «жертву» еще сильнее и обладающей способностью намного легче справляться с жизненными невзгодами.