



Способность различать свои эмоции может помочь выявить проблему, которая и привела к таким чувствам. Однако, как оказалось, клинически подавленные люди с депрессивным синдромом не могут отличить гнев от расстройства, а сердитость от чувства вины. К такому выводу пришли психологи из Мичиганского университета.

Ученые провели исследование, в котором приняло участие 106 человек от 18 до 40 лет. 53 участника были здоровы, у второй половины подозреваемых была диагностирована клиническая депрессия. Неделю испытуемые должны были фиксировать свои эмоции по 56 раз в день. Негативные чувства разделялись на шкалу из 7 наименований (грусть, взволнованность, сердитость, стыд, чувство отвращения, вина, огорчение), шкала позитивных эмоций включала 4 пункта (счастье, взволнованность, активность, встревоженность). Было выявлено, депрессивная группа участников чаще называла 2 и больше негативных эмоций одновременно, то есть им было сложно различить чувство отвращения и расстройство и т.д. При этом, как здоровые так и клинически подавленные люди не испытывали сложностей при анализе положительных эмоций. Исследователи делают предположение, что «пациенты с клинической депрессией легче способны различать позитивные эмоции потому, что те помогают им чувствовать себя лучше», резюмирует руководитель исследования, психолог **Эмре Демиралп**. Демиралп вместе с коллегами считают, данная процедура записи эмоций даст возможность лучше изучить эмоциональный опыт людей с диагнозом «депрессия» и проложит путь к созданию более эффективного лечения.

Читайте также: Классификация чувств и эмоций