

Исраилова Чолпон Эрмековна

студентка

Институт образования и социальных наук

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

УПОРСТВО И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОГОЙ

Аннотация: в данной статье говорится о людях, которые не отказываются от своих целей и которые имеют позитивный прогноз, имеют меньше тревоги и депрессии и, согласно исследованию тысячи американцев в течение 18 лет.

Ключевые слова: депрессия, тревога, упорство, целеустремленность.

Депрессия – это психическое расстройство, тяжесть которого определяется степенью нарушения переживания ценности жизни. Актуальность темы депрессии обусловлена широкой распространностью этой патологии. Общераспространенность аффективных расстройств, по различным данным, достигает от 3% до 10% от общей популяции [1].

Тревога – самая выдающаяся психическая особенность западной цивилизации и не только [3]. Тревожность с сопутствующими расстройствами является на данный момент самым распространенным из официально классифицированных психических заболеваний, опережая в этом отношении даже депрессию и другие аффективные расстройства.

Депрессия, тревога и панические расстройства являются распространенными расстройствами психического здоровья, которые могут быть хроническими и истощающими и ставить под угрозу физическое здоровье и средства к существованию человека, согласно Нур Хани Зейналу и ее соавтору, Мишель Ньюман, из Университета штата Пенсильвания которые провели исследование [3].

«Часто люди с этими расстройствами застревают в цикле негативных мыслей и поведения, которые могут заставить их чувствовать себя хуже. Мы хотели понять, какие конкретные копинг-стратегии помогут снизить уровень депрессии, тревоги и панических атак» – сказал М. Ньюмен [3].

Н.Х. Зейнал и М. Ньюман использовали данные 3294 взрослых, которые были изучены в течение 18 лет. Средний возраст участников составил 45 лет, почти все они имели белый цвет кожи и чуть меньше половины имели высшее образование. Данные собирались трижды: в 1995–1996, 2004–2005 и 2012–2013 годах. В каждом интервале участникам предлагалось оценить настойчивость в достижении цели (например, «когда я сталкиваюсь с проблемами, я не сдаюсь, пока не решу их»), самообладание (например, «я могу сделать все, что действительно хочу») и позитивную переоценку (например, «я могу найти что-то позитивное, даже в худших ситуациях»). На каждом интервале также собирались диагнозы основных депрессивных, тревожных и панических расстройств.

По данным авторов, у людей, которые проявили больше целеустремленности и оптимизма во время первой оценки в середине 1990-х годов, наблюдалось большее снижение депрессии, тревоги и панических расстройств в течение 18 лет.

И на протяжении всех этих лет люди, у которых было меньше проблем с психическим здоровьем, проявляли большую настойчивость в достижении жизненных целей и лучше фокусировались на положительной стороне неудачных событий.

«Наши результаты показывают, что люди могут улучшить свое психическое здоровье, повышая или поддерживая высокий уровень стойкости, устойчивости и оптимизма. Стремление к личным и карьерным целям может заставить людей почувствовать, что их жизнь имеет смысл. С другой стороны, отказ от стремления к этим целям или циничное отношение могут иметь высокие затраты на психическое здоровье» – говорит Н.Х. Зейнал [3].

В отличие от предыдущих исследований, Н.Х Зейнал и М. Ньюман не обнаружили, что самообладание или чувство контроля над своей судьбой оказывали влияние на психическое здоровье участников в течение 18-летнего периода.

«Это могло быть связано с тем, что участники, в среднем, не показали никаких изменений в своем использовании самообладания с течением времени. Возможно, что самообладание – это относительно стабильная часть характера человека, которую нелегко изменить», – сказал М. Ньюман [3].

Таким образом, авторы считают, что их выводы будут полезны психотерапевтам, работающим с клиентами, имеющими дело с депрессией, тревожностью и паническими расстройствами.

«Клиницисты могут помочь своим клиентам понять порочный круг, вызванный отказом от профессиональных и личных устремлений. Сдача может дать временное эмоциональное облегчение, но может увеличить риск неудач по мере возникновения сожаления и разочарования. Повышение оптимизма и жизнестойкости пациента путем принятия конкретных мер для того, чтобы мечты полностью осуществились, несмотря на препятствия, может привести к более позитивному настроению и чувству цели», – сказала Н.Х. Зейнал [3].

Список литературы

1. Вельтищева А.Ю. Клинико-патогенетические закономерности ситуационных расстройств депрессивного спектра: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – М., 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/rasstroistvaadaptatsii-u-studentov-ikh-klinika-i-dinamika>
2. Уиллоуби Р. Магия и родственные явления (Magic and Cognate Phenomena, 1935) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/skott-stossel/vek-trevozhnosti-strahi-nadezhdy-nevrozy-i-poiski-dushevnogo-pokoya>
3. Zainal N.H. Relation between cognitive and behavioral strategies and future change in common mental health problems across 18 years / N.H. Zainal, M.G. Newman // Journal of Abnormal Psychology. – 2019. – №128 (4) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/05/190502100852.htm>