

## Гедонистика психического здоровья

Для психического здоровья важно искать и получать удовольствие. Конечно, не все время — непрерывная гедония нежелательна (и невозможна) для мозга, но иногда надо побыть гедонистом. Стремление к минутным удовольствиям может положительно сказаться на психическом здоровье в долгосрочной перспективе, потому что регулярное получение приятных ощущений тесно связано с психологическим благополучием. Те, у кого в повседневной жизни мало радостей, меньше удовлетворены жизнью. Чем больше удовольствий каждый день, тем выше субъективная оценка благополучия<sup>62</sup>.

Тут скептики воскликнут: «Минуточку! Не перепутана ли тут корреляция с причинно-следственной связью?» Надо признаться, такая вероятность есть. Возможно, что довольные жизнью люди чаще радуются; но в пользу того, что удовольствия дают общее удовлетворение, имеются конвергентные доказательства. То, что приносит удовольствие, например смех в дружеской компании, действительно делает людей счастливее. В этом случае причина может заключаться в физической стороне эффекта — в анальгезии, которая обеспечивается опиоидной системой и снижает стресс.

Связь смеха со счастьем работает в обе стороны — несомненно, счастливые люди больше смеются. Вероятнее всего, благополучие увеличивает удовольствие и наоборот, и, если вам повезло регулярно испытывать одно, ему сопутствует другое.

Верно и обратное: люди, страдающие депрессией и другими психическими расстройствами, чувствуют себя несчастными, оттого меньше смеются и реже испытывают

выброс опиоидов, а значит, у них нет ощущения благополучия, и так по кругу. Клинические симптомы ангедонии демонстрируют, что отсутствие удовольствия губительно для психического здоровья. Ее считают неспособностью испытывать удовольствие — по определению она подразумевает утрату интереса к занятиям, которые всегда радовали человека.

Вот типичный способ оценки ангедонии в рамках опросника психического здоровья<sup>63</sup>.

*Обведите утверждение, которое вам больше всего подходит:*

- 1. Я получаю столько же удовлетворения от своих занятий, сколько и раньше.*
- 2. Меня не радует то, чем я занимался раньше.*
- 3. Я больше ни от чего не испытываю удовлетворения.*
- 4. Мне ничего не нравится, все кажется скучным.*

Если ваш ответ под номером 1, у вас нет ангедонии; 3 или 4 — она присутствует в некоторой степени.

Ангедония сопутствует ряду психических расстройств. Это один из двух ключевых симптомов депрессии (второй — плохое настроение), а также один из так называемых негативных симптомов шизофрении — во время психоза спектр эмоций сужается, и человек стремится к уединению. При зависимостях, расстройстве пищевого поведения и других заболеваниях происходят изменения в отношении к удовольствиям. Но ангедония не просто коррелирует с психическими расстройствами, а предшествует им и приближает их, поэтому считается фактором риска.

У зависимых ангедония может спровоцировать рецидив<sup>64</sup>. Это значит, что, если вы стали реже испытывать

удовольствие или утратили интерес к любимым занятиям, у вас повышается риск психических расстройств. А в случае зависимости — вероятность срыва и периода злоупотребления<sup>65</sup>.

Некоторые считают ангедонию настолько серьезной проблемой, что выносят ее за рамки конкретных клинических диагнозов. Это позволяет предположить, что утрата интереса и способности испытывать удовольствие от любимых занятий может служить общедиagnostическим фактором риска — предрасположенностью к психическим проблемам в целом (а не к конкретным расстройствам) из-за снижения сопротивляемости стрессу — частой причине психических расстройств. Предвкушение и ощущение удовольствия помогают сберечь психическое здоровье, предвестником ухудшения которого служит ангедония.

В числе прочего удовольствие способствует психическому здоровью, положительно влияя на познавательные способности и мотивацию (подробнее об этом в главах 3 и 4). Посредством механизмов обучения мы устанавливаем связь между тем, что нас окружает, и приятными ощущениями, и это дает нам мотивацию к действию. В одном эксперименте ученые приучили крыс ассоциировать курточку для грызунов с сексуальным удовольствием. (Я представляю что-то вроде строительной куртки без рукавов с высоким воротом, но на самом деле я не знаю, что это было.) Связь оказалась такой устойчивой, что, когда крысы не носили свои курточки, они (крысы, а не ученые) демонстрировали «драматический копулятивный дефицит», то есть у них значительно снижалась частота совокуплений<sup>66</sup>.

Ученых можно за многое критиковать, но уж в чем в чем, а в банальности их не упрекнешь!

## Фокус на удовольствии

Говорят, для защиты и поддержки психического здоровья нужен строгий, на первый взгляд безрадостный, режим с тренировками, отказом от алкоголя и психотерапией. В последующих главах мы обсудим эти наверняка для кого-то полезные способы. Но значимость удовольствия для психического здоровья подсказывает, что ограничения — это не единственный путь. Тому, кто находится в группе риска, но пока не страдает никакими расстройствами, может быть эффективнее сосредоточиться на поиске приятных ощущений.

Замечу, что и при строгом режиме есть место удовольствию: тренировки обеспечивают кратковременный прилив положительных эмоций (так называемая эйфория бегуна) и снижают чувствительность к боли (анальгезия). Отчасти, но не полностью причина в опиоидах. Так работают не все физические упражнения, а короткие интенсивные нагрузки и длительные нагрузки с малой интенсивностью (по аналогии с купанием в холодной воде)<sup>67</sup>.

В последующих главах мы рассмотрим процессы, прирующие поиску приятных впечатлений, который особенно важен для психического здоровья — возможно, даже больше, чем само переживание удовольствия. «Просто получай побольше удовольствия» — неподходящий лозунг для большинства людей с хроническими психическими расстройствами, при которых может быть сложно испытывать приятные ощущения. Несомненно, легче поддерживать систему удовольствия в рабочем состоянии, чем чинить после поломки.

Не так-то просто удерживать фокус на удовольствии. Точно так же, как хроническая боль связана с психическими

расстройствами, удовольствие связано с крепким психическим здоровьем. К сожалению, невозможно просто выключить одно и включить другое. Опиоидные препараты ненадолго приносят удовольствие, но с риском ангедонии и синдрома отмены при отказе от них.

Также не стоит забывать, что естественные и лекарственные опиоиды и каннабиноиды воздействуют на все рецепторы, даже на те, которые связаны с другими ощущениями: вознаграждения, боли, голода, насыщения. «Области удовольствия» мозга вовлечены во многие факторы, влияющие на ваше душевное и физическое здоровье.

Мозг занят не только удовольствием. Упомянутые вещества, области и причины удовольствия — это лишь малая часть его биологических функций. Удовольствие коренится в разных областях мозга, каждая из которых играет множество ролей. Один участок может участвовать в первичном подкреплении (еда и секс) и в удовольствии от творчества и общения. Даже гедонические горячие точки ведут себя по-разному: генерируют удовольствие под влиянием определенного нейрохимического коктейля в конкретной области мозга и требуют точных пропорций ингредиентов\*.

Ваши предпочтения индивидуальны, но биологическая основа для них у всех одинакова. Важно, что ощущения удовольствия и боли всегда воспринимаются в контексте нынешнего и ожидаемого будущего состояния. Это значит, что наше восприятие психического здоровья шире сиюминутных ощущений. Например, сейчас вам что-то

---

\* Как вы уже поняли, области мозга многофункциональны. Определенная роль в конкретный момент обусловлена совокупностью факторов: активны ли другие области, какие химические элементы подадут сигналы и в какой последовательности вспыхивают нейроны.

нравится, но вы знаете, что потом вам это надоест и перестанет приносить удовольствие. Для такого самоанализа надо понимать нынешнее состояние и прогнозировать будущее. И тогда, возможно, удовольствие и боль будут восприниматься иначе.

В удовольствии, боли и других ощущениях главное — внутренний контекст, состояние организма. Без него не будет ни боли, ни удовольствия. Предпочтения меняются в соответствии с гомеостатическими потребностями тела. Вы могли заметить это, когда ели, сильно проголодавшись, — каждый кусочек казался просто восхитительным! А пробовали съесть то же самое, когда не были голодны? Наверняка не почувствовали ничего особенного. Так мозг регулирует удовольствие, исходя из того, что нужно организму. У крыс и младенцев выражение удовольствия исчезает вместе с голодом<sup>68</sup>. Многие люди вообще не получают удовольствия от еды, если не проголодались.

Даже опиоидная система подчиняется потребностям тела. Ученые пробовали лишить крыс фазы быстрого сна, и в этом случае после заплыва в холодной воде чувствительность к боли не снижалась, потому что сонливость подавляет реакцию опиоидной системы на стресс. Что интересно, это верно и в отношении морфия: без фазы быстрого сна болеутоляющий эффект снижается<sup>69</sup>. Это значит, что способность мозга испытывать удовольствие и уменьшать боль в значительной степени зависит от состояния тела. В следующей главе мы рассмотрим, как организм приходит в то или иное состояние, почему это связано с эмоциональными переживаниями и как влияет на наше психическое здоровье.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

