

Вы когда-нибудь ужинали с друзьями или гуляли по парку и понимали, что приятная атмосфера, погода, еда вас уже не трогают? По-другому такое состояние называют ангедонией. Если вы сталкиваетесь с таким изредка, то это нормальная часть жизненного опыта. Более частые же приступы ангедонии могут указывать, что с вами что-то не так.

Сегодня учёные знают, что ангедония включает отсутствие удовольствия, а также отсутствие мотивации даже к поиску приятных вещей. Один из важных факторов развития этого состояния – дофамин. Выделение этой молекулы у людей с ангедонией нарушено, что притупляет их систему вознаграждения мозга. Иногда такое нарушение является следствием психического состояния (шизофрении, депрессии) или злоупотребления психоактивными веществами. У многих людей хронический стресс тоже может вызвать дисфункцию дофамина.

Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы справиться с ангедонией. Их назвал профессор Диего Пиццагалли, нейробиолог из Калифорнийского университета в Ирвайне, США.

Первое – уменьшите количество стресса в жизни. Вредный стресс включает три компонента: это отсутствие контроля над ситуацией, непредсказуемость и потенциальная возможность унижения. Первым делом можете определить, какие вещи в вашей жизни подходят под это описание. Отличные способы снятия стресса – это достаточное количество сна и физические упражнения. Упражнения способны также уменьшить воспаление.



Getty Images

Ещё один способ уменьшения уровня воспаления в организме – изменение в диете. Продукты с высоким содержанием жира и сахара или сильно обработанные способствуют развитию воспаления, а фрукты, овощи и цельные зёрна помогают его сдерживать.

Другой важный компонент выхода из ангедонии – разрыв её порочного круга. Когда мы не делаем вещей, которые приносят удовольствие, мы склонны забывать, насколько приятными они могут быть. Это снижает вероятность того, что вы их выберете в будущем. Попробуйте выделить время, чтобы насладиться маленькими радостями жизни. Главное – придерживаться определённого графика, чтобы постоянно подвергать себя положительным стимулам. Ещё один психологический приём – это смакование. Уделите несколько минут утреннему кофе, чтобы вдохнуть его насыщенный аромат и насладиться первым глотком, посидите минутку на улице и понаблюдайте за игрой света на деревьях и т. п. Удивительно при этом, но антидепрессанты не очень эффективны в облегчении ангедонии.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.