

ОЛЕГ ЛЕВАДА: «Эмоциональная это ключ к пониманию изменений»



На определенных этапах своей жизни человек по-разному реагирует на те или иные жизненные ситуации. Особенности эмоциональной сферы у лиц пожилого возраста во многом обусловлены изменением их социальной роли в обществе и необходимостью адаптации к новым условиям жизни. При этом у одних это вызывает появление негативных эмоциональных переживаний, а у других — позитивных, потому как появляется возможность свободно распоряжаться своим временем и посвятить себя любимому делу. Исследования в области геронтологии последних лет привели к накоплению некоторых данных о различных изменениях в организме и психике человека во время старения. К тому же отмечалось стремление выявить и акцентировать внимание на позитивных аспектах этого процесса.

С просьбой рассказать об особенностях эмоционального старения и сопутствующих ему структурных изменениях мы обратились к руководителю курса психиатрии кафедры общей практики — семейной медицины Государственного заведения «Запорожская медицинская академия последипломного образования МЗ Украины», доктору медицинских наук, доценту **Олегу Анатольевичу Леваде**.

– **Пожилые люди традиционно воспринимаются обществом как одинокие, грустные, относящиеся к жизнь без радостных перспектив. Существуют и научные исследования, подтверждающие эту точку зрения. Насколько она обоснована?**

– Отчетливо понимая неотвратимость наступления старости как неотъемлемого периода жизни любого человека, и своей в том числе, с радостью хочу отметить, что исследования последних десятилетий показали необоснованность упомянутой Вами «традиционной» точки зрения. Хотя многие пожилые люди действительно сталкиваются с растущим количеством физических недугов, психологических стрессов, социальных потерь, увеличением зависимости в повседневной жизни от других лиц, большинство из них хорошо

приспособлены эмоционально. Было установлено, что лица в возрастной когорте 70 и 80 лет имеют высокие уровни аффективного благополучия и эмоциональной стабильности. И только тогда, когда человек, по сути, умирает, отмечается снижение его «аффективного потенциала», но данный феномен не является зависимым от возраста.

– **Как пожилые люди, сталкивающиеся с проявлениями телесного износа, более частыми проблемами со здоровьем, нарушениями памяти, потерей мобильности, утратой части своего социального мира, поддерживают высокие уровни аффективного благополучия?**

– На первый взгляд, такая траектория эмоционального старения может показаться удивительной. Одним из возможных объяснений,

реактивность и регулирование — положительных аффективных в пожилом возрасте»

которое недавно было получено рядом исследователей, является повышение мотивации для регулирования эмоциональных состояний и повышение уровня компетентности в этом вопросе.

...причины положительных аффективных изменений с возрастом кроются в сфере понимания эмоциональной обработки и эмоционального регулирования.

Становится все более очевидно, что причины положительных аффективных изменений с возрастом кроются в сфере понимания эмоциональной обработки и эмоционального регулирования. Для этого необходимо рассмотреть имеющиеся данные, которые касаются возрастных различий в обработке и запоминании эмоциональных раздражителей, а также в эмоциональной реактивности и регулировании.

Для лучшего понимания этих процессов, хочу вкратце остановиться на некоторых теориях эмоционального старения. Теории эмоционально-мотивационного развития предполагают наличие так называемых нормативных сдвигов (смещений) в эмоциональных целях и стратегиях на протяжении взрослой жизни человека.

Например, согласно теории социо-эмоциональной селективности осознание быстротечности жизни и возможной скорой смерти пожилыми людьми смещает акценты к желанию получать удовольствие в настоящее время (здесь и сейчас), а не в отдаленной перспективе. Это активизирует стратегии, направленные на повышение настроения, и в то же время снижает готовность принять негативный опыт ради долгосрочных целей.

Ряд теорий рассматривает эмоционально-мотивационные изменения у пожилых в качестве компенсационного средства для адаптации к снижению ресурсов с возрастом.

Ряд теорий рассматривает эмоционально-мотивационные изменения у пожилых в качестве компенсационного средства для адаптации к снижению ресурсов с возрастом.

Теория динамической интеграции указывает на то, что ухудшение когнитивных способностей, связанное с возрастом, снижает способность пожилого человека интегрировать и принимать негативные чувства. Поэтому пожилые люди предпочитают стремиться к оптимизации аффективной жизни, нежели к ее разнообразию.

Теория контроля на протяжении жизни указывает на снижение с возрастом способности человека контролировать свое окружение и достигать своих целей.

Следовательно, для приспособления к различным ситуациям пожилые люди чаще используют вторичные стратегии управления, такие как регулирование эмоций, направленных на изменение себя, а не использование первичных стратегий управления, которые изменяют саму ситуацию.

Не исключено также, что практика и эффекты обучения делают пожилых людей более компетентными с точки зрения регуляции эмоциональных процессов. В частности, многолетний опыт и практика в решении эмоциональных проблем позволяют лицам старших возрастных групп приобретать ситуационные, стратегические и процедурные знания об эмоциональных процессах, которые увеличивают их эффективность в решении различных эмоциональных задач. Например, с возрастом люди лучше осведомлены об эмоциональных последствиях предстоящих событий, они более адекватны при выборе эмоциональной стратегии урегулирования в зависимости от контекста сложившейся ситуации, а также требуют существенно меньшей эмоциональной поддержки.

Наконец, некоторые исследователи полагают, что улучшение эмоционального состояния в старших возрастных группах является «счастливым» побочным продуктом биологического упадка мозга. Например, структурные изменения в областях мозга, отвечающих за обработку эмоциональных стимулов (эмоциональный процессинг), могут избирательно снижать обработку отрицательных стимулов, что защищает пожилого человека от чрезмерного осознания возможных угроз его благополучию. Кроме того, структурная деградация и функциональное замедление деятельности вегетативной нервной системы могут снижать физиологическое возбуждение после воздействия эмоциональных стимулов, тем самым уменьшая влияние негативных событий.

...структурные изменения в областях мозга, отвечающих за обработку эмоциональных стимулов (эмоциональный процессинг), могут избирательно снижать обработку отрицательных стимулов, что защищает пожилого человека от чрезмерного осознания возможных угроз его благополучию.

Однако существуют и контраверсивные данные на этот счет, свидетельствующие о том, что ригидность физиологических процессов в автономной нервной системе может увеличивать продолжительность отрицательных эмоциональных состояний у пожилых.

– Особенности эмоционального процессинга в пожилом возрасте могут представлять особый интерес. Каковы они?

– Данный вопрос относится к категории наиболее сложных и в то же время интересных. Особенности эмоционального процессинга у пожилых людей затрагивают обработку и запоминание эмоциональных стимулов, эмоциональную реактивность и эмоциональную регуляцию, а также когнитивные ресурсы, затрачиваемые на эмоциональную обработку и регуляцию.

Исходя из предположения, что ограниченное будущее в перспективе времени в пожилом возрасте способствует оптимизации эмоционального удовлетворения в настоящий момент, были изучены последствия этого мотивационного сдвига для когнитивной обработки. Было установлено, что пожилые люди более чувствительны к позитивной информации и менее чувствительны к негативной или избегают ее. Данное явление было названо «эффектом позитивности». Было также показано, что данный эффект имеет тенденцию к нарастанию с возрастом.

Кроме того, удалось доказать, что указанным феноменом как бы «окрашен» ряд когнитивных процессов у пожилых: внимание, память, решение задач и принятие решений. Например, пожилые люди запоминают относительно больше позитивных образов нежели молодые взрослые. Также пожилые демонстрируют существенно лучшие показатели концентрации внимания на позитивной информации, нежели на негативной.

Очень важно, что кроме феноменологических фактов об эмоциональных изменениях в старшем возрасте, имеются еще и доказательства об особенностях работы головного мозга, которыми можно

Особенности эмоционального процессинга у пожилых людей затрагивают обработку и запоминание эмоциональных стимулов, эмоциональную реактивность и эмоциональную регуляцию, а также когнитивные ресурсы, затрачиваемые на эмоциональную обработку и регуляцию.

объяснить указанные изменения. С помощью функциональной нейровизуализации было установлено, что активация миндалевидного комплекса (ключевое звено эмоционального мозга) в ответ на позитивные стимулы растет с увеличением возраста человека. При этом реактивность миндалины к негативной информации по мере старения не меняется. Такая же закономерность наблюдается для теменной коры в ответ на предоставление визуальных стимулов с позитивным или негативным контекстом. Можно предположить, что снижение реактивности структур

эмоционального мозга в пожилом возрасте в ответ на негативные стимулы связано с увеличением активности церебральных областей, осуществляющих эмоциональный контроль (ряд модулей префронтальной коры).

Согласно современной концепции Гросса (Gross, 1998) эмоциональная регуляция принципиально может осуществляться двумя путями. Первый (antecedent-focused) предполагает манипулирование входами в систему генерации эмоций. Второй (response-focused) – выходами

из данной системы. По сравнению с молодыми, пожилые люди чаще используют первую стратегию регуляции эмоций, более тщательно отбирая внешние эмоциональные стимулы и применяя их когнитивную обработку.

Возраст зависимые изменения эмоциональной реактивности во многом определяются контекстом предъявляемого стимула. Было установлено, что объективные показатели эмоционального возбуждения у пожилых людей ниже таковых у молодых при просмотре эмоционального фильма или клипа, переживании эмоциональных воспоминаний или обсуждении конфликтной ситуации с супругом. Напротив, при просмотре фильмов, касающихся релевантных возрасту проблем, таких как утрата близкого человека, пожилые люди проявляют более сильные чувства печали, нежели люди в более молодом возрасте. Доказано также, что ряд ситуаций, связанных с необходимостью решать новые когнитивные задачи, вызывает у людей старших возрастных групп усиление кардиоваскулярной реактивности.

В последнее время исследователи начали изучать когнитивные ресурсы, связанные с регулированием эмоций. Совершенно очевидно, что разрешение эмоциональных задач требует привлечения когнитивных способностей таких, например, как фокусировка внимания, поддержание внимания в условиях его отвлечения или подавления нежелательных стимулов. Аргументирована точка зрения, что большая сохранность когнитивного функционирования у пожилых связана лучшими возможностями эмоционального регулирования, и наоборот. Особое значение в этом процессе имеют исполнительные функции. Их сохранность позволяет людям старшего возраста сосредотачивать внимание на позитивных эмоциональных переживаниях, игнорируя негативные, активно припоминать положительные события своей жизни, лучше противостоять в ситуациях эмоциональной неопределенности. Эти выводы не согласуются с предположением теории динамической интеграции, что снижение когнитивных функций у пожилых приводит к невосприимчивости к отрицательным стимулам. Более того, выяснилось, что отрицательные стимулы автоматически привлекают ресурсы внимания, и необходим сохраненный когнитивный контроль для смещения фокуса внимания к восприятию позитивно окрашенной информации.

Данные нейронаук также подтверждают мнение, что регулирование эмоций требует когнитивного контроля. Предложена концепция, в которой регулируемыми системами являются префронтальная кора и поясная извилина. Данные структуры по принципу обратной связи модулируют деятельность подкорковых систем, таких как амигдаларный комплекс и островковая кора, которые участвуют в эмоциональном процессинге внешних и внутренних стимулов. Как уже отмечалось ранее, снижение подкорковой активации во время воздействия отрицательных стимулов с возрастом связано с повышенной активацией

...снижение подкорковой активации во время воздействия отрицательных стимулов с возрастом связано с повышенной активацией именно в тех областях коры, которые ответственны за исполнительный контроль.

именно в тех областях коры, которые ответственны за исполнительный контроль. Более того, повреждение зон эмоционального контроля, например у пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера, приводит к ликвидации «эффекта позитивности». У этих пациентов наблюдается увеличение (а не уменьшение) активации миндалины в ответ на негативные жизненные ситуации. Это дает возможность предположить, что у данных пациентов когнитивные процессы управления эмоциями больше не являются эффективными.

Хочу подчеркнуть, что в формате интервью вряд ли возможно предложить исчерпывающий отчет о такой сложной проблеме, которой являются изменения эмоционального функционирования у пожилых. Надеюсь, коллеги ученые, практикующие врачи, работающие в сфере нейронаук и геронтологии, отнесутся к этому с пониманием.

– Каким образом результаты представленных Вами концепций эмоционального старения могут помочь улучшить качество жизни людей пожилого и старческого возраста?

– Думаю, это может быть использовано несколькими способами.

Как было отмечено ранее, ощущение аффективного благополучия увеличивается с возрастом. Однако данный факт касается усредненных показателей, но не каждого пожилого человека в отдельности. Существуют межличностные различия в величине и направлении возраст зависимых аффективных изменений. Аналогичным образом, в то время как чувство ограниченной временной перспективы изменяет эмоциональные цели для большинства пожилых людей, не каждый из них демонстрирует такие мотивационные изменения и связанные с ними модификации когнитивного процессинга. Поэтому одним из важных направлений работы является обучение людей с меньшим количеством адаптивных эмоциональных изменений использованию специфических стратегий, лежащих в основе эмоционального благополучия.

Так, Wrosch et al. (2007) разработали психотерапевтическое вмешательство, направленное на облегчение сожалений, которые могут представлять серьёзную угрозу здоровью пожилого человека. Целями данного вмешательства является переоценка различных процессов, которые включают ухудшение представления о своей социальной позиции, построение умозаключений на основе внешних признаков, возможность ставить альтернативные цели. Метод оказался эффективным при работе с пожилыми людьми.

С его помощью удастся снизить интенсивность сожалений и уменьшать проблемы со сном у данной категории лиц.

К другим потенциально обучаемым эмоциональным способностям относятся аффективное прогнозирование, идентификация эмоций, обнаружение лжи и межличностные знания. Тренировка этих способностей улучшает манипулирование входами в систему регуляции эмоций, то есть antecedent-focused эмоциональное регулирование. Оно, как мы упоминали ранее, лежит в основе положительных аффективных изменений с возрастом.

Второй путь для интервенции – коррекция повышенных затрат на эмоциональное регулирование, растущих с возрастом. Те же эмоциональные изменения, которые приводят к улучшению эмоционального самоощущения, такие как склонность к восприятию позитивной информации по сравнению с негативной, могут снижать способность пожилых людей принимать правильные решения в некоторых потенциально опасных ситуациях. Лица пожилого возраста по сравнению с молодыми достоверно хуже обучаются стратегиям избегания, хуже распознают обман, демонстрируют худшие показатели при принятии решений после индукции приподнятого настроения. Эти изменения могут ухудшать возможности пожилых людей к принятию финансовых решений, а также делать их особенно уязвимыми для манипуляций и мошенничества. Вмешательства, которые инструктируют пожилых людей отказаться от принятия решений, основанных на эмоциональных предпочтениях, обучают делать упор на конкретные факты, могут улучшить формирование адаптивных форм поведения у представителей старших возрастных групп.

Наконец, третий путь – позитивные изменения в эмоциональной сфере у пожилых людей могут быть эффективно использованы для улучшения когнитивных вмешательств. Использование эмоционально окрашенных инструкций, индукция позитивного настроения, может применяться для проведения когнитивных тренировок памяти и внимания у данной категории лиц.

Использование эмоционально окрашенных инструкций, индукция позитивного настроения, может применяться для проведения когнитивных тренировок памяти и внимания у данной категории лиц.

Подготовила Татьяна Ильницкая

