

ДЕЗАДАПТИВНАЯ МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Бахман С.С.

E-mail: Bakhman-01@mail.ru

Введение

Современному человеку важна способность концентрироваться на конкретной задаче, несмотря на то, что с каждым годом увеличивается нагрузка на эмоциональную и интеллектуальную сферы жизни.

Остро стоит проблема сохранения ментального здоровья. Большую роль в этом процессе играют механизмы психологической защиты, которые человеческая психика приобрела в ходе эволюционного развития.

Предположительно дезадаптивная мечтательность (далее – МД) развивается на основе двух из них: избегания и сублимации.

Если человеку не удастся избежать контакта с опасностью (перевестись в другую школу, побороть внутренние страхи, наладить общение с окружающими), то он начинает придумывать тот мир, который бы удовлетворил его потребность.

Таким образом, можно связать повышенное чувство тревожности с проигрыванием в грёзах сцен побед, одиночество – со счастливой семьей, несостоятельность социальных отношений – со сценами, где человек является душой компании.

Результаты и обсуждения

Необходимо разделять проявление избегания как разовое явление и как систематический уход в свои грёзы.

В отличие от задумчивости такие мечтания возникают в одиночестве, при прослушивании музыки и совершении однотипных движений (условия возникновения), что также связывают со вхождением в транс, как, к примеру, во время ритуалов у некоторых племен.

Своим мечтам дейдримики уделяют много времени, продумывая отдельный мир с его особенностями и персонажами, к которым привязываются, как к живым, испытывая во время мечтания широкий спектр эмоций от счастья до боли (эмоциональный элемент).

В отличие от психотических галлюцинаций или галлюцинаций, вызванных употреблением психоактивных веществ, эти переживания не только содержали в себе проработанные сюжеты, но также были связаны с пониманием их собственного происхождения и их отклонения от реальности (сенсорный компонент).

Люди злятся, если кто-то прервал их мечты, прекратив пребывание в комфортной среде. Однако вместе с этим дейдримики отчетливо понимают, что мечты не решают настоящую проблему и даже мешают их личностному развитию.

С одной стороны, проявление данного феномена плохо, так как изначальный фактор формирования этого явления остается, заставляя человека возвращаться к мечтаниям снова и снова, но, с другой стороны, это один из немногих выходов эмоциональности и боли, которые не могут быть адаптивно выражены в реальном мире. Это проявление эмоций, которое не подразумевает аутоагрессии или агрессии к окружающим.

В связи с описанным течением данного синдрома закономерно возникает вопрос о его сопровождении. Из-за недостаточной изученности данного вопроса единственным методом, применяемым для лечения, остается метод, который применил Эли Сомер: когнитивно-поведенческая терапия.

Человеку предлагается четко отслеживать условия возникновения эпизода МД, особенности развития сюжета, стараться прервать эпизод, как только дейдримик осознает его течение. Также показано осознание проблемы, которая индуцировала развитие МД и работа непосредственно над ней со специалистом.

Существуют исследования, доказывающие, что МД коррелирует с ОКР, повышенным риском возникновения депрессии и СДВГ, однако причина корреляции не выявлена.

Выводы

Необходимо продолжать изучать феномен МД, так как это позволит улучшить диагностический метод, даст информацию о возможных формах и фенотипах МД, сделает более эффективными мероприятия по коррекции этого состояния. Существует также вероятность, что при популяризации темы МД повысится и выявляемость состояний и заболеваний, с которыми этот феномен коррелирует.

Список литературы:

1. Лапина А., Чернышев Б.В. Феномен «ухода в свои мысли» и его место в континууме сознания. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015; 12 (4): 13–32.
2. Габриэль Саломон, Эли Сомер, Михаил Харел-Шварцманн, Нирит Соффер. Неадаптивные мечтания и обсессивно-компульсивные симптомы: подтверждающее и исследовательское исследование общих механизмов. Журнал психиатрических исследований. 2021; 343-350.
3. Нирит Соффер-Дудек, Ницан Теодор-Кац. Неадаптивные мечтания: эпидемиологические данные о недавно выявленном синдроме. 2022 г.

Как цитировать:

Бахман С.С. Деадаптивная мечтательность. *Scientist*. 2023; 23 (1): 77-79.
