Апатия. Когда опускаются руки

Тэги: усталость апатия (1813), апатия что делать (1760), апатия и депрессия (1513)

«Не хочется делать НИ-ЧЕ-ГО...», - большинство людей хотя бы раз в жизни сталкивались с отсутствием желания действовать - ходить на работу, посещать спортзал, наводить порядок в доме, даже вставать с дивана и умываться.

Такое состояние принято называть *апатией*.

Обычно апатию определяют как безразличное и отрешенное отношение к происходящему, детерминирующее отсутствие стремления к какой-либо деятельности.

Лень и депрессия симптоматически очень схожи с этим состоянием, но есть характерные черты, позволяющие их дифференцировать. Лень (синдром недостаточной мотивации) очень избирательна. Человеку может быть «лень» делать что-то одно, например, ходить в спортзал, но он с удовольствием пойдет в кино. Апатичное настроение вызывает паралич любой деятельности, пропадает желание делать хоть что-нибудь.

Депрессия - еще одно состояние, стоящее в одном ряду с апатией. Это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и неспособностью испытывать радость, изменением настроения в сторону пессимизма и негативизма, двигательной заторможенностью. Диагноз «депрессия» ставится только тогда, когда в таком состоянии человек пребывает более двух недель. Апатия может длиться и один день, и часто является одним из симптомов депрессии.

Исходя из механизма возникновения данного явления, апатия - это истощение мотивационных ресурсов. Результатом отсутствия мотивации всегда будет бездействие. Существует тесная связь между эмоциями и деятельностью человека. Эмоция зарождается из соотношения результатов деятельности к потребности, которая и является его мотивом. В зависимости от хода деятельности эта эмоция может быть положительной или отрицательной. Соответственно, может повышать эффективность деятельности или дезорганизовывать ее при чрезмерном усилении эмоционального процесса. То, что тратится неумеренно, имеет свойство рано или поздно заканчиваться.

На что же расходуется эмоциональный и, как следствие, мотивационный ресурс человека? На обслуживание своих собственных негативных состояний. Субъект с высоким эмоциональным интеллектом не растрачивает чрезмерно и неразумно запасы эмоций на решение насущных проблем. Для него это обычная рутина: попросить мужа купить хлеба после работы, сообщить коллеге о нежелании выполнять ее работу, отказать в просьбе, если она неудобна, и прочее. Для эмоционально незрелого индивида каждый такой шаг - катастрофа, вызывающая неимоверные переживания.

Какие же причины приводят к эмоциональному выгоранию?

1. Невротическое честолюбие провоцируют человека ставить себе недостижимые цели и непосильные задачи. Обычно такие люди говорят: «Любые попытки достичь заветных целей натыкаются на препятствия, и в итоге наступает разочарование и апатия».

Неудачные попытки разрешить сверхтрудные задачи и осознание их непосильности парализуют веру в собственные силы и порождают состояние апатии, в котором все задачи, даже самые элементарные, становятся психологически недостижимыми.

2. Состояние успеха тоже может лишать человека мотивации. Такие люди говорят: «Смысла нет, стремиться не к чему». Налаженный бизнес, дома, машины, путешествия, счета в банке - все уже есть. Человек не видит смысла в продолжении деятельности, ведь его цель - определенный уровень материального достатка - достигнута. Такая проблема возникает в случае, когда утилитарные потребности человека удовлетворены, а духовные - не сформированы. По этой причине, среди богатых и знаменитых много людей, заглушающих бессмысленное существование алкоголем и наркотиками.

3. Отсутствие ответственности за собственную жизнь и перекладывание ее на других - родителей, руководителей, страну, государственный строй. Такие люди предпочитают ждать, а не действовать. Многочисленные исследования показали, что к апатии и депрессии склонны люди с оборонительно-пассивной стратегией поведения. «Прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете и бесплатно покажет кино», - девиз их жизни.

4. Чрезмерная ответственность вынуждает человека чувствовать себя обязанным всем и вся. «Все буквально на мне!». Психологическая проблема такого рода ведет к вечной занятости, эмоциональному напряжению и раздражённости - невозможно объять необъятное. Причинами подобного поведения могут быть и неумение делегировать полномочия, и желание заслужить похвалу и доказать свою ценность и состоятельность.

5. Пребывание в ситуациях и условиях, противоречащих собственным ценностям и установкам и невозможности их покинуть или изменить. Это может быть несчастливый брак, муж - тиран, нелюбимая работа - нет других источников заработка, ребенок - наркоман, больные родственники. Ситуация безысходности становится лейтмотивом жизни.

6. Отсутствие эмоциональной гибкости. Формирование осознанных схем поведения, которые соотносятся с нашими ценностями - ключевой аспект ее наличия. Когда у человека что-то получается хорошо, он переходит в режим автопилота (автоматические действия), закрепляя ригидное поведение, равнодушие к дальнейшему развитию и скуку. Работа без новых достижений, предсказуемая семья (когда точно установлен режим, и всегда известно, что будет на завтрак, во сколько придет с работы муж, ребенок из школы, как пройдут выходные). В жизни нет места новым интересам, задачам, творчеству, открытиям - все ровно и предсказуемо. «Каждый день одно и то же».

Все эти состояния истощают эмоционально-мотивационный ресурс. Апатия выступает как защитный механизм. Организм сам прекращает любую деятельность, чтобы дать себе время восстановиться тогда, когда человек загоняет себя эмоционально.

Нейробиологи Оксфордского университета провели исследование, в ходе которого выяснилось, что причиной апатии в некоторых случаях является биология. Ученые предложили группе здоровых добровольцев сыграть в игру, в которой нужно было применять физические силы с целью получить вознаграждение. Большим интересом пользовались высокие награды, требующие умеренной силы, в то время как небольшие награды, добиться которых сложнее, были менее популярны. Во время эксперимента мозг участников сканировался магнитно-резонансным томографом (МРТ), и ученые сделали парадоксальное открытие. В ходе эксперимента, проекционные зоны коры головного мозга, отвечающие за движение, у апатичных людей оказались более активными, чем у целеустремленных. Исследователи предположили, что равнодушным личностям требуется больше усилий, чтобы претворить решение в жизнь и начать действовать. Работа мозга требует значительных затрат энергии, и если апатичные люди тратят много сил на то, чтобы запланировать действие, то на выполнение их уже не остается.

Говоря о бездействии как следствии апатии, необходимо затронуть еще один аспект любого целенаправленного действия - воли человека. Ее зачатки заключены в потребностях, как исходных побуждениях человека к действию. Любая потребность дуальна и сочетает в себе пассивно-активное состояние. Пассивное - это зависимость человека от того, в чем он нуждается, активное - стремление к ее удовлетворению. В этой активной стороне потребности и зарождается человеческая воля. Баланс между этими противоположными полюсами может быть нарушен в силу индивидуальных различий строения головного мозга. Соответственно, у людей с преобладанием активного компонента в структуре потребности будет выраженная сила воли, и, наоборот, большая доля пассивного компонента будет предрасполагать к апатии.

Как же справиться с апатичным настроением? Необходимо понимать, что это состояние может быть следствием тяжелого заболевания (пневмонии, гриппа, инсульта, инфаркта), симптомам психических заболеваний, например, шизофрении. В этом случае медицинская помощь является главным средством.

Разного рода стимуляторы (алкоголь или энергетические напитки) могут быть опасны, поскольку не избавляют от причин этого психологического феномена, а продолжают истощать и без того скудные запасы эмоционально-мотивационных ресурсов, усугубляя и без того печальное положение человека.

Чтобы справиться с этим состоянием, необходимо проявить волю, сделать первый шаг. И чем проще будет этот шаг (посильная задача), тем больше вероятность «выздоровления».

Человек не осознающий, на что он тратит свои эмоциональные силы, вновь и вновь будет сталкиваться с подобным состоянием. Избежать рецидива позволит профессиональная помощь психолога.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: апатия, мотивация, лень, депрессия, действие, воля, цель

Используемая литература: С. Рубинштейн, «Основы общей психологии»,

С. Дэвид «Эмоциональная гибкость».

Источник фото: unsplash.com

