Негативное мышление грозит развитием болезни Альцгеймера

Постоянное негативное мышление повышает риск развития болезни Альцгеймера. Об этом говорят результаты нового исследования под руководством Университетского колледжа Лондона.

В исследовании, опубликованном в журнале Alzheimer's & Dementia, приняли участие люди старше 55 лет. В результате ученые обнаружили, что «повторяющееся негативное мышление» (ПНМ) связано с последующим снижением когнитивной способности, а также появлением вредных мозговых белков, ведущих к болезни Альцгеймера.
Исследователи считают, что теперь ПНМ должно быть дополнительно исследовано как потенциальный фактор риска развития деменции, а психологические инструменты, такие как самоосознанность, саморефлексия и медитация, должны быть изучены на предмет, смогут ли они уменьшить риск развития деменции.
Ведущий автор доктор Натали Мерчант (Университетский колледж в Лондоне, отделение Психиатрии) считает: «Депрессия и тревога в среднем и пожилом возрасте уже известны как факторы риска развития деменции. Здесь мы обнаружили, что определенные модели мышления, связанные с депрессией и тревогой, могут быть основной причиной того, что люди с этими расстройствами более склонны к развитию деменции.»

«Наряду с другими исследованиями, которые связывают депрессию и тревогу с риском развития деменции, мы ожидаем, что хронические негативные модели мышления в течение длительного периода времени могут увеличить риск развития деменции. Также, мы считаем, что краткосрочные неудачи не могут увеличить риск развития деменции.»
«Мы надеемся, что наши результаты пригодятся для разработки стратегий снижения риска развития деменции, помогая людям справиться с негативными моделями мышления.»
Для исследования, которое поддержало общество Альцгеймера, исследовательская группа из UCL, INSERM и Университета Макгилла изучила 292 человека в возрасте старше 55 лет, которые были частью группового исследования PREVENT-AD, и еще 68 человек из группы IMAP+.
В течение двух лет участники исследования отвечали на вопросы о том, что они обычно думают о негативном опыте, сосредоточившись на паттернах постоянного негативного мышления, таких как размышления о прошлом и беспокойство о будущем. Участники также измерили симптомы депрессии и тревоги.
Оценивалась их когнитивная функция, измерялись память, внимание, пространственное познание и язык. Некоторые (113) из участников также подверглись ПЭТ-сканированию мозга для измерения отложений тау-белков и бета-амилоидов. Эти два белка, когда накапливаются в мозге, приводят к наиболее распространенному типу деменции - болезни Альцгеймера.
Исследователи обнаружили, что люди, которые демонстрировали более высокие паттерны ПНМ, в течение четырёх лет испытывали значительное снижение когнитивных функций и ухудшение памяти (что является одним из ранних признаков болезни Альцгеймера). У них были выше шансы иметь отложения тау-белков и бета-амилоидов.

Депрессия и тревога были связаны с последующим ухудшением когнитивных функций, но не с отложением тау-белков и бета-амилоидов, что позволяет предположить, что ПНМ может быть основной причиной того, почему депрессия и тревога способствуют риску развития болезни Альцгеймера.

«Мы предполагаем, что повторяющееся негативное мышление может быть новым фактором риска развития деменции, поскольку оно может способствовать развитию деменции уникальным образом», - считает доктор Марчант.

Исследователи предполагают, что ПНМ может способствовать риску развития болезни Альцгеймера из-за повышения артериального давления. А по результатам других исследований физиологический стресс может способствовать также отложению тау-белков и бета-амилоидов.

Соавтор исследования д-р Гаэль Шетелат (Gael Chételat) (INSERM и Université de Caen-Normandie) комментирует: «Наши мысли могут оказывать биологическое воздействие на наше физическое здоровье, которое может быть положительным или отрицательным. Такие практики ментального тренинга, как медитация, могут способствовать снижению негативных ментальных схем и развитию позитивных.

«Забота о своем психическом здоровье очень важна, и это должно быть главным приоритетом общественного здравоохранения, поскольку это не только важно для здоровья и благополучия людей в краткосрочной перспективе, но и может повлиять на развитие деменции в будущем.»

Исследователям еще предстоит разобраться: поможет ли снижение ПНМ с помощью развития навыка самоосознанности или целенаправленной терапии разговоров снизить риск развития деменции. Д-р Маршан, д-р Шетелат и другие европейские исследователи в настоящее время работают над большим проектом, чтобы выяснить, могут ли такие практики, как медитация, помочь снизить риск деменции, поддерживая психическое здоровье в пожилом возрасте.

Ведущий научный сотрудник общества Альцгеймера Фиона Каррагер, заявила: «Понимание факторов риска развития деменции, жизненно необходимо для того, чтобы улучшить наши знания об этом разрушительном состоянии и разработать стратегии профилактики. Связь, между паттернами ПНМ, снижением когнитивных функций и отложениями вредных белков очень интересна. Но для того, чтобы еще лучше понять механизмы, мы нуждаемся в дальнейших исследованиях. Большинство людей, участвовавших в исследовании, уже были определены как люди с более высоким риском развития болезни Альцгеймера. Поэтому нам нужно определить, повторяются ли эти результаты для общей популяции.

«Сейчас непростое время. Каждый день на нашу горячую линию общества Альцгеймера обращается огромное количество людей, которые напуганы, сбиты с толку или борются за своё психическое здоровье. Поэтому очень важно отметить, что кратковременный период негативного мышления не приведёт к болезни Альцгеймера. Психическое здоровье может быть жизненно важным элементом в профилактике и лечении деменции. А дальнейшие исследования покажут нам, в какой степени.»

Оригинальная статья: Repetitive negative thinking linked to dementia risk, June 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психическое здоровье, деменция, болезнь Альцгеймера, негативное мышление, позитивное мышление, осознанность, новости науки, психиатрия.

