Беспокойство о беспокойстве: некоторые формы невротизма полезны?

Можно с уверенностью сказать, что нынешняя ситуация в мире дала каждому из нас массу пищи для беспокойства. Кроме стресса, вызванного социальной дистанцированностью, домашним обучением и сменой профессиональных обстоятельств, мы также вынуждены противостоять самой природе беспокойства. Когда угроза реальна, где именно проходит грань между тем, чтобы позволить тревоге управлять нашей жизнью, и тем, чтобы защитить себя и близких?

В предыдущих исследованиях было установлено, что люди с высоким уровнем невротизма – люди с повышенной тревожностью, беспокойством и страхом, - менее физически здоровы и у них выше вероятность диагностировать психические расстройства. Однако новое исследование в Current Directions In Psychological Science (Современные направления в психологической науке) свидетельствуют о том, что повышенная невротичность возникает по самым разным причинам. Люди, которые имеют высокий уровень невротизма из-за общего чувства тревоги и напряжения, действительно, имеют худшие перспективы для здоровья, пишут Александр Вайс (Alexander Weiss) и Ян Дж. Дири (Ian J. Deary) из Эдинбургского университета. Однако, те, кто сообщает о более конкретных чувствах уязвимости, могут иметь лучшее физическое здоровье, чем остальные, из-за повышенной бдительности к себе.

«Невротизм может быть связан с поведением, способствующим укреплению здоровья в одном контексте, поведением, причиняющим вред здоровью в другом, и поведением, нейтральным для здоровья в третьем контексте», -объясняют Вайс и Дири.

Исследователи отмечают, что в то время, как некоторые исследования обнаружили доказательства связи между высоким уровнем невротизма и импульсивным поведением, наносящим вред здоровью, таким как курение, например, другие предполагают, что высокий уровень невротизма в сочетании с высокой добросовестностью - чертой личности, связанной с самоконтролем и долгосрочным планированием - может быть защитой от подобных рисков для здоровья.

Для дальнейшего изучения того, как «тревожно-напряженный невротизм» и «тревожно-уязвимый невротизм» влияют на результаты здоровья, Вайс, Дири и их коллеги проанализировали данные, собранные от 321 465 участников, доступных через британский биобанк - крупный медицинский исследовательский проект, который собирал данные людей в возрасте 40-69 лет с 2006 по 2015 год.

В исследовании 2017 года в Psychological Science Вайс и Дири обнаружили, что участники, которые сами сообщили о высоком уровне тревожно-напряженного невротизма (например, ответив утвердительно на вопрос “Вы бы назвали себя нервным человеком?") имели на 6% больше шансов, чем остальные, умереть от любой причины, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, респираторные заболевания и несчастные случаи, в течение периода исследования с 2006 по 2015 год. У людей, которые высоко оценили у себя тревожно-уязвимый невроз (ответив на вопросы типа: «Вы тревожитесь?» или «Легко

ли задеть ваши чувства?»), вероятность умереть в течение того же периода была на 8% ниже.

Вайс и Дири также исследовали роль генетики в невротизме, сравнивая геномы 270 059 участников британского биобанка. Это показало, что общий невротизм, тревожно-напряженный невротизм и тревожно-уязвимый невротизм были связаны со специфическими вариантами генов в различных областях генома. Кроме того, в то время, как исследователи обнаружили, что все эти варианты высокого невротизма были связаны с повышенным риском психических расстройств, гены, связанные с тревожно-уязвимым невротизмом, были связаны с результатами лучшего физического здоровья.

«Особый фактор невротизма, элементы которого связаны с беспокойством и чувством уязвимости, возможно, указывает на более крепкое здоровье, потому что это способствует бдительности человека за своим состоянием», - предполагают Вайс и Дири. Эти люди могут с большей вероятностью сообщать о симптомах и, следовательно, с большей вероятностью диагностироваться и лечиться на более ранних стадиях заболевания.
Эти выводы отражают многогранную природу невротизма, отмечают Вайс и Дири в своем исследовании 2020 года.
«Хотя существует несколько причин, по которым люди могут иметь низкий или высокий уровень невротизма (у них должны быть высокие или низкие показатели всех аспектов), но, если уйти от крайностей, то есть много способов, чтобы получить одинаковый показатель», - объясняют авторы исследования.
Также очень вероятно, что два человека с одинаковыми или очень разными оценками невротизма одинаково подвержены риску для здоровья из-за того, как риски взаимодействуют между собой.

«Как медицинский специалист или психолог, как друг, любимый человек или знакомый, мы часто говорим другим, чтобы они не волновались так сильно. С точки зрения здоровья, мы нашли фенотипические и генетические доказательства того, что беспокоиться нужно!», - заключают Вайс и Дири.

Оригинальная статья: Worrying About Worry: Some Types of Neuroticism May Promote Greater Health Vigilance, April 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология здоровья, беспокойство, тревожность, влияние стресса на здоровье, черта характера, крепкое здоровье

