

# Регуляция эмоций при депрессии

Давно известно, что пациенты с депрессивным расстройством склонны использовать неэффективные стратегии регулирования своих эмоций.

Так люди, страдающие депрессией, прекрасно осознают, какие стратегии и способы регулирования эмоций помогают им чувствовать себя лучше и счастливее, но напротив, используют те стратегии, благодаря которым, они чувствуют себя хуже и становятся ещё более несчастными.

Например, сталкивались с положительным стимулом (радостными, приятным событием), они используют стратегию отвлечения внимания от этого стимула, что приводит к уменьшению положительных эмоций, а сталкивались с неприятным стимулом – используют размышления, которые лишь усиливает их негативный аффект.

В целом, люди с депрессией, более готовы испытывать скорее негативные эмоции (например, печаль, тревогу).

Более того, любой «позитив» может рассматриваться ими как сигнал об опасности, что может дать старт процессу активного избегания любых позитивных эмоций.

Страх перед ощущением счастья, может активироваться из-за того, что радость может аномально переживается ими как эпизод потери контроля.

Некоторые индивиды, особенно усвоившие паттерны их депрессивных семей, чувствуют, что они просто недостойны счастья. В этом случае, стать «счастливым» для них, означает стать не лояльным по отношению к своей родительской депрессивной семье и таким образом, символически предать их.

Источник:

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/abn0000835>

Автор **заметки**: EXP

---

Revision #1

Created 16 October 2023 11:14:38 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур