

КОГДА МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ ПРОБЛЕМОЙ: СИНДРОМ НАВЯЗЧИВЫХ ГРЕЗ - МЕЖДУ РЕАЛЬНОСТЬЮ И МИРОМ ФАНТАЗИЙ

Трубникова Елизавета Андреевна

студент, Санкт-Петербургский государственный университет, РФ, г. Санкт-Петербург

Синдром навязчивых грез — это склонность уходить в мир фантазий, отвлекаясь от реальности. Впервые этот феномен описал израильский психолог Эли Сомер в 2002 году. В большинстве случаев грезы наяву — безобидный способ занять время. Однако для некоторых людей это может стать нездоровым способом справляться с жизнью, что называется неадаптивными грезами наяву. Термин «неадаптивный» подразумевает вред для здоровья и отсутствие пользы. Важно отметить, что синдром навязчивых грез не является отдельным психиатрическим диагнозом и не включен в Международную классификацию болезней. При этом переплетается с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. (У людей с СДВГ наблюдаются незначительные, но значимые различия в размерах некоторых участков головного мозга, отвечающих за исполнительные функции, такие как принятие решений, планирование и самомотивация.)

Люди с дезадаптивными мечтаниями, по-видимому, также испытывают проблемы с исполнительной дисфункцией, вот почему между дезадаптивными мечтаниями и СДВГ так много общего. Они также испытывают схожие проблемы с управлением собственными эмоциями.

Это означает, что у людей с неадаптивными мечтаниями наяву также может быть больше шансов обнаружить аналогичные различия в мозге.

В норме мы можем фантазировать о чем угодно, однако сохраняем способность критически относиться к своим мечтам и не выпадаем из реальности. Неадекватная мечтательность — это проблема, которая влияет на ваш разум. Разум - уникальная совокупность воспоминаний, опыта, мыслей, убеждений и эмоций, отличную от физического мозга, генерирующего эти элементы. Разум и мозг — это не одно и то же. Мозг — это физическая часть тела, которая генерирует все вышеперечисленные элементы, формирующие ваше мышление. Человек, страдающий синдромом навязчивых грез, не путает воображаемое с настоящим, однако это чрезмерное погружение в придуманный мир. Эти мечты наяву часто имеют сложный сюжет, и у многих людей есть персонажи, которых они постоянно представляют себе, во многом похожие на персонажей книг, фильмов, передач и т.д.

Люди, погруженные в подобное фантазирование, могут находиться в этом состоянии часами, теряя связь с реальностью, что проявляется в неуместных репликах и проблемах со сном.

Психотерапевт Арменуи Аракелян сказала:

«Мечтательность может запуститься от стереотипных движений например, ходьбы, покачивания. Триггерами также могут стать определенная музыка или тоскливое подавленное настроение. (Музыка может провоцировать начало эпизодов или быть связанной с ними.) Продолжительность грез наяву находится в сильной зависимости от отсутствия других людей: в одиночестве мечтается легче и дольше.»

В английском языке есть такое понятие как: «Maladaptive daydreaming» (MD). Это и является названием этого синдрома.

MD была разработана как стратегия преодоления стресса, но привела к неконтролируемому погружению в фантазии, социальной изоляции и пренебрежению аспектами повседневной жизни.

Существует ограниченное количество исследований о том, как часто возникают неадаптивные мечты наяву. "Неадаптивная" означает, что этот тип мечтательности является нездоровой или негативной попыткой справиться с проблемой или приспособиться к ней. Отчасти это связано с тем, что это состояние еще не признано официально. Однако, по данным одного из ранних исследований, это число составляет 2,5% среди взрослых в Израиле и немного выше — около 4,3% — среди молодых людей, которые являются студентами.

В другом исследовании было подсчитано, что неадаптивной мечтательностью страдают около 20% взрослых с СДВГ. Это означало бы, что им страдают по меньшей мере 2,2 миллиона взрослых в Соединенных Штатах, и это число не включает людей, у которых он есть, но нет СДВГ.

Синдром навязчивых грез не имеет официального статуса заболевания, поэтому прямая диагностика невозможна, и отсутствуют специфические тесты для его подтверждения. Врачи могут выявлять признаки этого состояния с помощью опросниковых методик и диагностических шкал, оценивая наличие сопутствующих расстройств, таких как СДВГ, ОКР, депрессия, тревожные расстройства и диссоциативные нарушения.

Наконец, обычные грезы наяву происходят исключительно в уме, в то время как неадаптивные грезы наяву — это погружающий опыт, который часто сопровождается повторяющимися движениями, мимикой или вербализацией.

Исследователи разработали тест, известный как шкала неадаптивных мечтаний (MDS)

для дальнейшего изучения и определения характеристик MD. Эта самооценка, состоящая из 14 пунктов, может помочь врачам определить, страдает ли человек от неадекватных сновидений наяву. Считается, что человек, набравший менее 30 баллов, не склонен к развитию синдрома. От 30 до 60 получают люди из группы риска. Если результат — более 60 баллов, то состояние оценивается как патологическое.

Человек оценивает тяжесть и частоту своих симптомов, отвечая на такие вопросы, как:

Что происходит в ваших снах наяву?

Насколько они яркие и **подробные?**

Можете ли вы перестать мечтать наяву? Хотите ли вы этого?

Мешают ли ваши мечты вашей повседневной жизни?

Из-за характера симптомов синдром навязчивых грез можно спутать с шизофренией, однако эти состояния сильно отличаются.

Наиболее примечательно, что люди, страдающие навязчивыми мечтаниями наяву, знают, что их мечты нереальны, в то время как людям с такими расстройствами, как шизофрения, трудно отличить реальность от фантазии

Синдром навязчивых грез не является признанным заболеванием. Из-за этого медицинский работник не может диагностировать ее напрямую. Также нет никаких диагностических или лабораторных тестов, которые могли бы подтвердить наличие этого заболевания.

Однако клиницисты могут обнаружить признаки этой проблемы, используя специальные опросники и диагностические шкалы для определения сопутствующих состояний, таких как СДВГ, ОКР, депрессия, тревога и диссоциативные расстройства.

Список литературы:

1. Электронный ресурс https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.9d90eeb8-673b644d-fd378aea-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Eli_Somer
2. Электронный ресурс <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33033669/>
<https://style.rbc.ru/health/65e08f2a9a79473f8c57277f#:~:text=Мечтательность%20может%20запустить%20и%20от%20других%20стереотипных%20движений%2C%20например%2C%20ходы%2C%20покачивания.>
3. Электронный ресурс <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23336-maladaptive-daydreaming>
4. Электронный ресурс
[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35573338/#:~:text=Maladaptive%20Daydreaming%](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35573338/#:~:text=Maladaptive%20Daydreaming%20is%20a%20type%20of%20daydreaming%20that%20is%20persistent%20and%20interferes%20with%20daily%20life.)
5. Электронный ресурс <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27082138/>
6. Электронный ресурс <https://psytests.org/diag/mds16-run.html>
7. Электронный ресурс <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/disclaim>