

Новый подход к лечению депрессии: восстановление радости оказалось эффективнее традиционной терапии



Дата публикации: 25.04.2026

Современные исследования в области психологии все чаще указывают на то, что депрессия — это не только состояние подавленности, но и глубокое нарушение способности испытывать удовольствие. Это состояние известно как ангедония и встречается у подавляющего большинства пациентов с большим депрессивным расстройством. Оно связано с более тяжелым течением заболевания, повышенным риском рецидивов и снижением эффективности традиционного лечения.

В течение десятилетий психотерапия и медикаментозные подходы были сосредоточены главным образом на снижении негативных эмоций — тревоги, страха, подавленности. Однако такие методы часто не затрагивают ключевую проблему — утрату позитивных переживаний. Новое исследование, опубликованное в JAMA Network Open, предлагает альтернативную стратегию, основанную на прямом восстановлении позитивной эмоциональной системы.

Работа ученых из Southern Methodist University и University of California Los Angeles показала, что терапия позитивных эмоций способна не только улучшать эмоциональное состояние, но и снижать симптомы депрессии и тревожности более эффективно, чем традиционные методы. Этот подход получил название терапия позитивного аффекта и был разработан как структурированная программа из 15 сессий.

Основной механизм терапии заключается в воздействии на систему вознаграждения мозга — нейронную сеть, отвечающую за ожидание удовольствия, переживание положительных эмоций и обучение через положительный опыт. При депрессии эта система работает с нарушениями, что приводит к снижению мотивации, интереса и чувства удовлетворения.

Терапия направлена на постепенное восстановление этих функций через практические упражнения. Пациенты учатся заново вовлекаться в деятельность, приносящую удовольствие, осознанно фиксировать позитивные моменты, развивать благодарность, усиливать социальные связи и формировать устойчивые источники внутреннего удовлетворения.

Клиническое исследование включало 98 взрослых пациентов с выраженной ангедонией, депрессией и тревожными расстройствами. Результаты показали, что участники, проходившие терапию позитивных эмоций, демонстрировали более значительное улучшение общего состояния по сравнению с группой, получавшей стандартное лечение. Эффект сохранялся и спустя месяц после завершения терапии.

Интересно, что улучшения наблюдались не только в сфере позитивных эмоций, но и в снижении негативных симптомов, несмотря на то, что терапия не была напрямую направлена на их устранение. Это подтверждает гипотезу о том, что восстановление системы вознаграждения оказывает комплексное влияние на психическое состояние.

Ключевые механизмы изменений можно описать следующим образом: усиление мотивации и ожидания удовольствия, повышение чувствительности к положительным событиям, улучшение способности извлекать опыт из позитивных ситуаций, снижение восприятия угрозы и тревожности.

Исследование также показало, что субъективные показатели, основанные на самооценке пациентов, играют важную роль в понимании эффективности терапии. Именно изменения в восприятии удовольствия и мотивации оказались наиболее тесно связаны с клиническими улучшениями, тогда как физиологические и поведенческие показатели не продемонстрировали столь выраженного влияния.

С научной точки зрения работа подчеркивает необходимость пересмотра традиционных подходов к лечению психических расстройств. Вместо фокусировки исключительно на устранении негативных симптомов предлагается более сбалансированная модель, учитывающая как снижение страдания, так и восстановление способности к радости.

Практическое значение исследования заключается в том, что оно открывает новые возможности для разработки терапевтических программ, направленных на профилактику рецидивов и снижение суицидального риска. Восстановление позитивных эмоций может стать ключевым элементом устойчивого выздоровления.

Таким образом, современные данные подтверждают, что для эффективного лечения депрессии недостаточно устранить негативные переживания. Не менее важно вернуть человеку способность испытывать удовольствие, интерес и смысл, что делает терапию позитивных эмоций перспективным направлением в клинической психологии.

Ссылка: «Лечение депрессии, тревожности и низкого уровня позитивного аффекта с помощью методов позитивного аффекта» DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2026.7403](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.7403).