



Склонность к тревоге может очень сильно влиять на то, как мы воспринимаем мир. Обозреватель BBC Future задался вопросом о том, поможет ли новый метод лечения избавиться от постоянного беспокойства.



Это может иметь далеко идущие последствия. Влияя на внимание, тревога может определенным и предсказуемым способом формировать мировоззрение и систему ценностей человека. Она также может воздействовать на наши убеждения без нашего ведома.

Чтобы избежать искажения реальности, вызванного тревогой, сперва нужно понять механизмы, регулирующие внимание, и способы управления ими. Согласно метафоре, навеянной работами талантливого и прогрессивного американского психолога 19-го века Уильяма Джеймса, наша система визуального внимания во многом похожа на прожектор, «сканирующий» мир вокруг нас.

Этот «прожектор внимания» представляет собой ограниченный участок пространства, находящийся в центре внимания в определенный момент. То, что попадает в него, мозг сознательно обрабатывает, а то, что остается за его пределами — нет.

Глядя на мир вокруг, человек фокусирует внимание на том предмете, который ему хотелось бы рассмотреть получше. Наш мозг не способен детально обработать объект, текст или окружающую обстановку, если они не находятся в центре внимания.



«Прожектор» позволяет мозгу сконцентрироваться только на важном, игнорируя всю ненужную информацию. Благодаря этому

мы способны воспринимать окружающую нас действительность.

В большинстве случаев мы сознательно выбираем, на чем сфокусировать свое внимание, однако этот процесс не всегда находится под нашим добровольным контролем.

При этом не все окружающие нас предметы и явления воспринимаются нами одинаково. Так, например, яркая вспышка света или резкое движение там, где его быть не должно, автоматически привлекают наше внимание, и оно перемещается в ту точку, где они возникли.

Мало кто любит, когда что-то резко отвлекает его внимание, однако это происходит не случайно. Непроизвольное переключение внимания нужно для того, чтобы немедленно оповестить человека о том, что жизненно важно для его выживания.

Для древнего человека поводом для автоматического переключения внимания могла бы послужить пробегающая мимо добыча либо, если меньше повезет, приближающаяся опасность — хищник или опасный враг, например.



А когда человек фокусируется только на опасности, негативная

информация завладевает его сознанием.

Чтобы понять, как именно тревога может полностью изменить мировосприятие человека, меняя приоритеты внимания, подумайте о том, каково человеку с высоким уровнем тревожности путешествовать на поезде по густонаселенному столичному региону.

Представьте, что вы стоите на переполненной людьми платформе метро, глядя в окружающую вас толпу. Ваше внимание автоматически привлекают люди с недоброжелательным выражением лица, в то время как веселые лица вы просто игнорируете.

В результате вам кажется, что все вокруг немного расстроены, и ваше настроение портится.

Возвращаясь на поезде домой, вы ждете своей остановки, как вдруг замечаете, что крупный мужчина в толстовке с капюшоном, сидящий рядом с вами, резко засовывает руку в карман, словно пытаетесь достать оружие.

К счастью, он достает из кармана мобильный телефон, но вся эта ситуация заставляет вас задуматься о том, что произошло бы, если бы это был пистолет.

В итоге вы еще больше укрепляетесь во мнении, что метро — это опасное место, полное сомнительных персонажей и раздраженных людей.



Это означает, что, когда тревожного человека заставляли думать о терроризме, то в центре его визуального внимания оказывались лица выходцев с Ближнего Востока, что указывает на ожидание опасности.

Выводы ученых объясняют, почему люди с повышенным уровнем тревожности часто встают на сторону политиков, обещающих защитить страну путем запрета иммиграции и введения жестких мер по обеспечению национальной безопасности.

Это подтверждают и результаты другого исследования, проведенного в 2012 году группой ученых из Университета штата Небраска в Линкольне.

Они выяснили, что люди, уделяющие больше внимания негативным образам, как правило, в политическом плане тяготеют к правым.

В рамках одного из экспериментов исследователи показывали участникам с либеральными и консервативными взглядами компьютерные коллажи, состоящие из картинок с положительным и отрицательным подтекстом.

При этом они отслеживали движения глаз испытуемых, чтобы понять,

на что они обращали внимание.



Более того, сегодня это можно делать с помощью удобных компьютерных программ и даже приложений для смартфонов.

Самым популярным способом тренировки является «коррекция приоритетов внимания» (Attention Bias Modification Training, сокращенно АВМТ), также широко известная как «коррекция когнитивных искажений» (Cognitive Bias Modification, сокращенно СВМ).

Он может включать в себя разные задачи, объединенные одной целью. На стандартном тренинге пациенты видят на экране компьютера картинки с положительными и отрицательными образами. Как правило, это счастливые и мрачные лица, сменяющие друг друга сотни раз.

Так как тревога связана с концентрацией внимания на негативных стимулах, пациентов просят выбирать положительные образы, нажимая на клавишу или на экран.

Делая это снова и снова, а в идеале — несколько дней или недель подряд — они приобретают привычку обращать внимание не на угрозу и негативную информацию, а на то, что несет в себе позитив.



Он поясняет, что, согласно данным метаанализа, коррекция приоритетов внимания дает очень хорошие результаты при лечении пациентов до 37 лет, особенно если оно осуществляется в клинике или лаборатории, а не удаленно.

Карлбринг заметил, что уровень тревожности при использовании АВМТ не снижался только в том случае, если не удавалось скорректировать приоритеты внимания, связанные с опасностью.

Поэтому для повышения эффективности этого метода лечения он предложил использовать более динамичные задания с реалистичными стимулами.

Карлбринг задался целью повысить надежность этого способа лечения и получил грант на разработку и тестирование нового метода тренировки внимания с использованием виртуальной реальности. Этот метод работает более естественным образом и обеспечивает эффект присутствия.

«Мне кажется, что перенос тренировки в условия, близкие к реальным, может помочь нам выйти на совершенно новый уровень, — говорит Карлбринг. — Я не удивлюсь, если к 2020 году тренировка внимания станет обычным явлением».

Делая упражнения, помогающие избавиться от постоянного поиска угроз и осознавая влияние тревоги на наше внимание, мы можем избежать таких последствий тревожности, как искажение реальности, постоянное чувство страха и изменение системы убеждений.