

## ЭСКАПИЗМ – ПЛАЦЕБО ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

*Папышева Елизавета Михайловна*

*Южный университет (ИУБуП), г. Ростов-на-Дону*

*Jbykashka@gmail.com*

### ESCAPISM – PLACEBO OF DEPRESSIVE DISORDERS OF MODERN SOCIETY

*E. Papysheva*

*Summary:* The article deals with the phenomenon of escapism and its adverse effects on people with depression as a ubiquitous psychological disorder. Arguments are given in favor of the fact that there is a direct relationship between escapism and the deterioration of the patient's condition with a psychological disorder of dysthymia, which subsequently aggravates or develops into a syndrome of major depressive disorder. The results of social surveys confirming the existence of such a relationship are given. The article discusses the psychological and biological factors that contribute to the development and aggravation of depressive episodes against the background of growing escapism in the human mind.

*Keywords:* escapism, dysthymia, depressive disorder, stress, depression, central nervous system disorders, suicide, major depression syndrome, escape from reality, personal decay.

*Аннотация:* В статье рассматривается феномен эскапизма и его неблагоприятного влияния на людей с депрессией, как повсеместно распространённого психологического расстройства. Приводятся аргументы в пользу того, что имеется прямая взаимосвязь между эскапизмом и ухудшением состояния больного психологическим расстройством дистимией, которое в последствие усугубляет или перерастает в синдром большого депрессивного расстройства. Приводятся результаты социальных опросов, подтверждающие наличие такой взаимосвязи. В статье рассматриваются психологические и биологические факторы, способствующие развитию и усугубления депрессивных эпизодов на фоне нарастающего эскапизма в сознание человека.

*Ключевые слова:* эскапизм, дистимия, депрессивное расстройство, стресс, депрессия, нарушения центральной нервной системы, суицид, синдром большой депрессии, уход от реальности, личностное разложение.

В современном обществе ежедневно человек сталкивается с огромным количеством стрессовых ситуаций и одна из наиболее распространённых реакций индивида — грусть, гнев, опустошение. При условии непродолжительности — это состояние совершенно естественно для человеческого организма, но если симптомы сохраняются длительный период, то стоит обратить на это особое внимание. [1; С 23-28]. Но ритм нашей жизни настолько тороплив, что не всегда человек обращает внимание на свои внутренние ощущения, ведь в его арсенале огромное количество дел, забот, которые требуют от него максимальной концентрации и быстроты решения. Поэтому решения своих душевных проблем, люди предпочитают забыть, уйти от реальности на время, и с новыми силами, как они полагают, вступать в схватку с жестокой реальностью. Данному явлению есть определенный термин эскапизм.

Эскапизм, эскепизм, эскейпизм (англ. *Escape* — «сбежать, спастись») — избегание неприятного, скучного в жизни, особенно путём чтения, размышлений и т. п. о чём-то более интересном; уход от обыденной реальности в инобытие, инореальность, иномирие; бегство от действительности [4].

Эскапизм как термин стал появляться в словарях в 1940-х годах, но как явление со времен, когда у человека пропала необходимость заниматься исключительно

охотой и выживанием, а появилось место для познание его внутренней сущности. В 2020 году, после экранизации популярной игры *Cyberpunk 2077*, любовь человека к уходу от его реальной сущности гораздо увеличилась, это вылилось в массовую субкультуру ролевиков подтвержденной переписью населения, где в графе национальность люди указывали «киборг». Это не первый подобный случай в 2000-х годах после выхода трилогии «Властелин колец» Дж.Ж. Толкиена во время переписи населения 2002 года в России поклонники писателя, заполняя опросные листы, в графе «национальность» указывали «эльф» или «хоббит» [3].

Обилие вопросов не умаляет попыток психологов и психоаналитиков заключить эскапизм в жесткие рамки. Например, психолог Эндрю Эванс предлагает разделить эскапизм на четыре типа: избегающий, пассивный, активный и экстремальный. Эванс также разделяет весь эскапизм на «продуктивный» и «нездоровый». Второй может привести к различным проблемам вроде прокрастинации, психоза, отрицания и аддикции. Каждый из типов можно рассматривать с точки зрения причинно-следственных отношений. [3] Эскапизм – всегда ответ на что-либо. Дарья Кутузова начала изучать эскапизм еще в 2000 годах, сейчас им занимается Институт психологии РАН.

Одной из наиболее острых проблем современного человечества является «дистимия» или «синдром боль-

шой депрессии». Эта болезнь обсуждается со времен античности, когда ей впервые было дано определение Гиппократом. Вопрос диагностики и лечения депрессий особенно актуален в наши дни, в ситуации, когда масштабы ее распространения растут с огромной скоростью.

Профессор биологии Роберт Сапольски приводит данные всемирной организации здравоохранения в своей лекции: «депрессивное расстройство находится на четвертой позиции в списке мировых болезней, и прогнозирует, что уже к 2025 году это значение вырастет, и этот диагноз будут ставить каждому пятому человеку на земле» [5]. С увеличением распространения депрессивных расстройств сопряжен рост смертности людей от суицида [5].

Депрессия – болезненное состояние, характеризующееся угнетенным, подавленным настроением; вид психического расстройства. Кроме того, депрессивное расстройство может объективно проявляться снижением или увеличением массы тела, не связанным с диетой, нарушением сна, психомоторным возбуждением. Среди субъективных переживаний больного депрессией следует назвать следующие: ангедония (ангедония – потеря чувства радости, наслаждения, важный симптом деперсонализации, чаще всего наблюдается при депрессиях, особенно эндогенных, иногда при тяжелых неврозах, шизофрении), снижение энергии, периодически возникающие мысли о самоубийстве или, в крайних случаях, суицидальные попытки, выраженная социально-трудо-вая дезадаптация и т.д. Чтобы понять масштабность проблемы, необходимо рассмотреть понятие депрессии с биологической и психологической сторон. [5]

Вопрос психологического развития депрессивного расстройства поднимал З. Фрейд в своей работе «Печаль и меланхолия». Он выявил четыре причины, влияние которых способствует развитию меланхолии:

1. Детская травма – утрата или разочарование в объекте в период взросления (до 10 лет ребенок особенно уязвим и поддается влиянию внешних факторов).
2. Объект симпатии выбран на нарциссической основе (у человека отсутствует восприятие в других людях личностей, он привязывается, отталкиваясь исключительно от видения себя в них).
3. Утрата объекта либидо (надуманная или произошедшая в действительности).
4. Слияние собственного чувства «Я» с личностью объекта симпатии, разочаровавшись в котором, человек переносит гнев и ненависть на собственное «Я» [2; С. 224].

С биологической точки зрения депрессивное расстройство – это когнитивные нарушения и соматовегетативные расстройства, вызывающие у человека

нестабильный эмоциональный фон с преобладанием в нем отрицательных чувств. К биологическим факторам относятся:

1. Дисбаланс норадреналина и дофамина. Именно поэтому в 60% случаев заболевания успешно лечатся антидепрессантами.
2. Нарушение нейромедиаторов (ГАМК) и нейроактивных пептидов (вазопрессин и опиоиды).
3. Нарушение регуляции входа биогенных аминов в таламусе.
4. Нарушения центральной нервной системы.

Также установлена генетическая предрасположенность в нарушении нейротрансмиссионного функционирования, что приводит к усиленному восприятию эмоционального стресса. Были выявлены аномалии подкорковых систем регуляции вегетативно-эндокринных процессов организма, передающиеся наследственным путем и снижающие приспособляющие функции человека. [1; С. 40 – 49;6].

Для определения взаимосвязи между «эскапизмом» и «депрессивным расстройством», а также его влияния на человека с данной болезнью мы должны учитывать особенности формирования и самоидентификации организма на фоне трансформации современного общества. Развитие информационных технологий и виртуализация жизни человека имеют огромное влияние на реальные последствия жизни индивида. Если воспринимать эскапизм как плацебо (помощь в адаптации в современном обществе, налаживание контактов с окружающими людьми путем виртуального общения), забытие в алкоголе или наркотических веществах, так же отвлечение особо опасной работой (эскаписты часто воображают себя спасателями мира), или любимым хобби – мы должны понимать, что такой вид терапии может иметь и обратный эффект, когда человек теряет себя и свой статус в иллюзорном мире, у него больше не остается безопасного пространства, где он ощущает себя счастливым, а людям с дистимией или синдромом большой депрессии это крайне тяжело пережить, последствия данной реакции может быть непредсказуемой, вплоть до суицида. Крайняя форма эскапизма – самоубийство имеет давнюю философскую и социологическую традицию изучения, представленную работами С.С. Аванесова, Н.А. Бердяева, Ф.М. Достоевского, И.И. Евлампиева, Э. Дюркгейма, А. Камю, И.П. Красенковой, И. Паперно, Д. Юма и т.д.

Подводя итоги, мы можем сделать вывод, что подобный крайний эскапизм как отказ от поиска другого в обществе - это не просто реакция на саму структуру общественной парадигмы, а экзистенциальный выбор в рамках социально обусловленной стратегии и полностью лежащий в ее русле. Рассматривая эскапизм как плацебо в лечении депрессивных расстройств и предот-

вращение массового синдрома «большой депрессии» стоит отметить, что положительные моменты есть, но не стоит заходить слишком далеко и воспринимать данный метод как единственный в борьбе со столь сложным заболеванием, всегда надо помнить, что есть и обратная сторона, и точкой невозврата, поэтому лучший метод это вовремя обратиться к специалисту, который поможет вам не уйти не только от реальности, но и не выпасть из

полноценной жизни в целом. Крайняя форма эскапизма – самоубийство, одновременно является свидетельством экзистенциальной нужды в подлинной встрече с иным миром, если в этом человеку с депрессией места, по его мнению, не осталось. В этом смысле, феномен эскапизма ставит проблему подлинности существования в современном мире и изучение его истоков является сейчас одной из фундаментальных проблем психологии.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Макгонигал. К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / пер. с англ М. Кульнева – М.: Альпина Паблишер, 2019. С 23-28.
2. Лихи. Р. Победы депрессию прежде, чем она победит тебя / пер.с англ О. Шилова – СПб.: Питер 2020. С. 40 – 49.
3. Фрейд. З. Семейный роман невротиков: сборник / Кирилл Красник. — СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2019. — 224 с.
4. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/эскапизм>
5. Режим доступа: <https://pobedarf.ru/2020/02/10/3906734906ov/>
6. Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/620b549d9a794756e50f0f4e>
7. Режим доступа: <https://lenta.ru/news/2020/05/19/psihologi/>.
8. Режим доступа: <https://slovar.cc/med/slovar/2205485.html>.

© Папышева Елизавета Михайловна (Jbykashka@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Южный университет