



КОГНИТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЯХ: МЕХАНИЗМЫ СНИЖЕНИЯ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ

Термезский государственный педагогический институт

Преподаватель кафедры прикладной психологии

Юсупов Фахриддин Исламиддинович

Студент-психолог

Сафаров Диёрбек Шомуродович

Йокубова Фарангиз Соатмуродовна

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются когнитивные нарушения, наблюдаемые при депрессивных состояниях, а также психологические и нейробиологические механизмы изменений процессов внимания и памяти. В исследовании освещается негативное влияние депрессии на селективное внимание, рабочую память, эпизодическую память и когнитивный контроль. Особое внимание уделено роли негативного когнитивного смещения, руминации, дисбаланса активности префронтальной коры и лимбической системы, а также нарушениям нейромедиаторных систем в формировании когнитивных нарушений при депрессии. В статье также анализируются современные подходы к восстановлению когнитивных функций, включая когнитивно-поведенческую терапию и методы, направленные на поддержание нейропластичности. Полученные результаты имеют важное теоретическое и практическое значение для диагностики депрессивных расстройств и разработки эффективных психокоррекционных методов.*

***Ключевые слова:** депрессия, когнитивные нарушения, внимание, память, руминация, негативное смещение, префронтальная кора, нейропластичность.*

Введение

Депрессивные расстройства являются одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии и нейробиологии. Депрессия оказывает значительное влияние не только на эмоциональное состояние человека, но и

на его когнитивную деятельность. В частности, одним из основных клинических симптомов депрессии являются нарушения мышления, обработки информации, контроля внимания и процессов памяти. Недавние научные исследования показывают, что когнитивные расстройства, наблюдаемые при депрессии, являются не вторичным явлением, а одним из центральных компонентов заболевания. Эти расстройства негативно влияют на повседневную деятельность пациента, его успеваемость и работоспособность, а также социальную адаптацию. При депрессивных состояниях нарушения процессов внимания характеризуются, прежде всего, изменениями избирательного внимания. В этом случае человек уделяет больше внимания негативным и тревожным стимулам, чем нейтральной или позитивной информации. Это явление в когнитивной психологии называется «негативным смещением внимания» и является важным фактором поддержания депрессивных симптомов. Одновременно наблюдается и снижение устойчивого внимания: человек не может долго концентрироваться на одной задаче, легко отвлекается и совершает больше ошибок при выполнении сложных задач. Это состояние также связано с ограничением ресурсов рабочей памяти. Поскольку у людей, страдающих депрессией, преобладают негативные мысли и навязчивые размышления, большая часть доступных когнитивных ресурсов расходуется на внутренние переживания. В результате способность воспринимать и обрабатывать новую информацию ограничена. При анализе процессов памяти особенно заметно нарушение рабочей и эпизодической памяти. Пациент испытывает трудности с запоминанием новой информации, её временным хранением и извлечением при необходимости. Кроме того, наблюдается избирательность в долговременной памяти: негативные события и эмоционально сложные переживания запоминаются быстрее и точнее, чем позитивные. Это явление описывается как «смещение негативной памяти». В результате формируется замкнутый когнитивный цикл в виде «негативные мысли – негативные

воспоминания — снова негативные мысли», что способствует углублению депрессии. Биологическая основа наблюдаемых при депрессии когнитивных нарушений также сложна. Исследования показывают снижение активности префронтальной коры. Эта область мозга отвечает за управление вниманием, принятие решений и когнитивный контроль. В то же время чрезмерная активация лимбической системы, особенно миндалевидного тела, приводит к усилению эмоциональных реакций и гиперчувствительности к негативной информации. В результате нарушается функциональный баланс между префронтальной корой и лимбической системой, и эмоциональные реакции начинают доминировать. Другим важным биологическим фактором в расстройствах памяти является снижение активности гиппокампа. Гиппокамп играет важную роль в формировании новых воспоминаний и их долговременном хранении. При хроническом стрессе и депрессивных состояниях чрезмерное высвобождение гормона кортизола оказывает токсическое воздействие на нейроны гиппокампа, снижая их функциональную активность и, в некоторых случаях, вызывая их уменьшение в размерах. Это приводит к снижению способности усваивать новую информацию. Изменения в нейромедиаторной системе также важны при депрессии. Дефицит таких веществ, как серотонин, дофамин и норадреналин, негативно влияет на внимание, мотивацию и память. В частности, снижение уровня дофамина приводит к нарушению мотивационной и системы вознаграждения, что затрудняет выполнение целенаправленных действий. Дефицит серотонина, в свою очередь, создает условия для снижения общей когнитивной стабильности и преобладания негативных мыслей. Психологические теории также играют важную роль в объяснении депрессивных расстройств. В частности, широко используется когнитивная модель, разработанная Аароном Беком. Согласно этой теории, депрессия связана с негативными когнитивными схемами, сформированными в человеческом разуме, которые формируют пессимистический взгляд человека на себя, окружающую среду и будущее. В

результате человек воспринимает информацию избирательно: он отдает приоритет негативной информации и отрицает или игнорирует позитивную. Это приводит к нарушению внимания и процессов памяти. Важную роль в этом механизме играет также процесс руминации. Поскольку человек многократно анализирует негативные мысли, внимание направляется на внутренние переживания, а информация, поступающая из внешней среды, обрабатывается недостаточно. В результате рабочая память перегружается, и способность усваивать новые знания ослабевает. Современные нейробиологические исследования показывают, что при депрессии также нарушаются функциональные связи между нейронными сетями головного мозга. В частности, чрезмерная активация системы «сети пассивного режима работы мозга» усиливает самоанализ и внутренние мыслительные процессы, увеличивая руминацию. Напротив, ослабление активности «центральной исполнительной сети», отвечающей за внимание и когнитивный контроль, ослабляет способность контролировать внимание. Дисбаланс между этими системами считается одним из основных нейронных механизмов депрессивных когнитивных расстройств.

Заключение

Таким образом, нарушения внимания и памяти, наблюдаемые при депрессивных состояниях, связаны со сложными психологическими, нейробиологическими и когнитивными механизмами. Эти расстройства оказывают существенное влияние на функциональную активность и социальную адаптацию человека. Поэтому в современной клинической практике важным направлением лечения депрессии считается не только снижение эмоциональных симптомов, но и восстановление когнитивных функций. Когнитивно-поведенческая терапия, стратегии управления вниманием и упражнения на развитие памяти являются эффективными инструментами для улучшения общего психологического состояния пациента. Углубленное изучение когнитивных расстройств при депрессии создаст

важную научную основу для разработки более эффективных диагностических и терапевтических методов в будущем.

Список литературы:

1. Бек А.Т. Депрессия: клинические, экспериментальные и теоретические аспекты. – Ташкент: Издательство «Фан», 2003.
2. Бек А.Т., Раш А.Дж., Шоу Б.Ф., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – Ташкент: Психологический центр, 2005.
3. Абдукодиров А.А. Основы клинической психологии. – Ташкент: Узбекистан, 2018.
4. Каримова В.М. Общая психология. – Ташкент: «Учитель», 2019.
5. Н. Исмоилова, Д. Абдуллаева. Учебник по социальной психологии. Издательство Национального общества философов Узбекистана, Ташкент – 2013.