

## «Виноваты гены». Как знания о генетике меняют отношение к психическим болезням и мешают выздоравливать

25.02.19

*В 2003 году человек смог расшифровать геном и мы получили доступ к новому источнику информации. Как наши знания о генетике влияют на отношение к психическим заболеваниям и не подорвет ли это знание веру больных в выздоровление? Об этом отрывок из книги Стивена Хэйне «ДНК — не приговор. Удивительная связь между вами и вашими генами», которая вышла в издательстве «Манн, Иванов, Фербер».*

### Размышляя о генетике болезни

Если риск развития того или иного заболевания связан с особым расположением нуклеотидов в цепи ДНК, как знание об этом меняет наши представления о болезнях? В главе 1 я рассказал об исследовании с участием студентов. Их разделили на две группы и дали прочитать одну из двух статей: о воздействии генов на ожирение или о роли круга общения в возникновении этого явления. Те, кому попала статья о влиянии генов, впоследствии съели больше печенья, чем те, кто ознакомился с социальными причинами.

Выяснилось, что, когда люди думают об ожирении как о следствии генов, они становятся фаталистами в отношении собственного веса.

Если с ожирением связаны гены, люди склонны считать, что ничего не могут с этим поделать и не несут ответственности за свой избыточный вес, ведь во всем виновата генетика.

Заголовок из «Луковицы» (американского агентства сатирических новостей) отлично иллюстрирует фаталистический образ мыслей: «„В ожирении виноваты исключительно гены“, — заявили жирные ученые».

### **Депрессия – дефект в теле человека, а не в его мышлении**

Влияние генетики на наше представление о болезнях наиболее очевидно на примере психических заболеваний. Большинство психических заболеваний, как и почти все остальные, передаются по наследству: в их основе лежит отчетливый генетический компонент. Из-за него некоторые люди генетически более предрасположены к той или иной болезни, будь то аутизм, синдром дефицита внимания, алкоголизм или практически любое другое угрожающее здоровью психическое состояние.

Более того, обнаружился ряд генетических вариаций, увеличивающих вероятность развития того или иного психического заболевания. Например, вариант области 5-HTTLPR гена SLC6A4 ученые связали с повышенной вероятностью депрессии в ответ на травматические жизненные события. В последние годы мы все сильнее осознаем биологическую и генетическую основу психических болезней. Каким образом это знание меняет наш взгляд на них?

Вера в то, что гены лежат в основе психических расстройств, влияет на то, что именно

Автор: Admin  
25.02.2019 19:23 -

---

мы понимаем под «расстройством». Если у депрессии генетическая основа, то она представляет собой скорее биологическую, чем психологическую проблему. Такое состояние свидетельствует о дефекте в теле человека, а не в его мышлении. И если эта проблема уходит корнями в биологию, значит, и решать ее нужно на физическом уровне.

Мы начинаем понимать, что психические заболевания зачастую следует лечить медикаментами, а не психотерапией.

То есть выяснение причин психических расстройств не просто влияет на наше представление о них, но и меняет всю медицинскую инфраструктуру, целью которой является наиболее успешное лечение этих недугов.

За последние десятилетия частота использования лекарств для лечения психических расстройств, равно как и распространение биологической модели для объяснения причин этих заболеваний, поразительным образом возросла.

**Если в психических заболеваниях виноваты гены, то они не кажутся такими постыдными**

Изменилось и то, кого или что мы виним в таких состояниях. У многих есть друзья, страдающие ярко выраженными перепадами настроения, зависимостями, сильными

тревожными расстройствами, странным поведением или навязчивыми мыслями.

Обычно нас это раздражает: почему они просто не могут собраться и взять себя в руки? Кажется, что нашим знакомым стоило бы попытаться стать более ответственными, побороть свои страхи, бросить вредные привычки или обратиться за профессиональной помощью, если им это не по плечу.

Борьба, которую ведут люди с психическими болезнями, часто выглядит со стороны как моральная слабость: больные просто не могут жить по стандартам, которых мы ожидаем от них. Впрочем, когда вы узнаете, что у этих расстройств генетическая основа, то больше не приписываете их неспособности здраво рассуждать, отсутствию самоконтроля или вредным привычкам. Теперь болезнь уходит корнями в глубокую и нерушимую сущность.

При мысли об этой первооснове большинство реже выносит категоричные суждения и обвинения в адрес тех, кто борется с психическими заболеваниями. Никто больше не рассуждает о моральной слабости больного.

Более того, генетическая основа психопатологии говорит о том, что само это состояние естественно. А дальнейший неправильный ход рассуждений о натуральном происхождении этого состояния приводит к выводу о том, что, вероятно, все не так уж плохо. Болезнь просто часть природы того или иного человека.

Если в психических заболеваниях винить не людей, а гены, то мы получаем и дополнительное преимущество. Наследственные болезни не кажутся такими постыдными и не так сильно отвергаются обществом, как те, которые не передаются по наследству.

Это чрезвычайно обнадеживает, так как один из самых разрушительных аспектов психических расстройств — это явная стигматизация больных. Стыд своего состояния часто заставляет людей жить в изоляции. Они лишаются общественной поддержки, из-за чего их самочувствие ухудшается еще быстрее. Стигматизация часто приводит к отрицанию больными своего состояния и к отказу обращаться за профессиональной помощью. Следовательно, осознание генетической основы психических расстройств может помочь больным меньше стыдиться своего нездоровья и проявить больше инициативы в поиске лечения.

**Если у кого-то повреждена сама сущность, люди сделают все возможное, чтобы избежать его общества**

Но эссенциализм — палка о двух концах. Поэтому у взгляда на психические заболевания как на наследственные есть и обратная сторона.

Во-первых, если мы думаем, что сущности позволяют членить природу, и при этом узнаём о генах, отвечающих за некоторые расстройства, то это увеличивает дистанцию между подверженными им и всеми остальными.

Допустим, среди ваших знакомых есть кто-то, страдающий психическим заболеванием. Тогда отношение к его болезни как к наследственной, скорее всего, заставит вас остро ощутить разницу между вами и им — у вас разные фундаментальные сущности. Это может пойти так далеко, что этот человек будет казаться принадлежащим к другому виду.

А если люди думают о психически больных как о принадлежащих к другому виду, то они, вероятнее всего, будут считать их более непредсказуемыми, более сложными в общении и потенциально опасными.

Это особенно справедливо для шизофрении — расстройства, которое часто воспринимают как угрожающее окружающим.

Автор: Admin  
25.02.2019 19:23 -

---

Когда мы фокусируемся на генетической основе шизофрении, то больные ею представляются более опасными. И мы прилагаем массу усилий, чтобы держаться от них подальше.

Даже если психическое заболевание уже не кажется виной его носителя (ведь к этому причастны гены), это не означает, что окружающие не будут его остерегаться. В уверенности, что у кого-то повреждена сама сущность, люди сделают все возможное, чтобы избежать его общества.

### **Если во всем виноват ген депрессии, то можно ли вообще надеяться на улучшение?**

Взгляд с позиций наследственности влияет и на прогноз психических заболеваний. Представьте себе, что вы боретесь с некоторыми симптомами депрессии, например чувством печали и бессмысленности происходящего или упадком сил. И это вовсе не маловероятно: целым 17% американцев на определенном этапе жизни диагностируют большое депрессивное расстройство, и почти каждый из нас время от времени испытывает некоторые симптомы депрессии, столкнувшись с житейскими проблемами.

А теперь подумайте о своей реакции, узнай вы о существовании «гена депрессии», как иногда называют регион 5-HTTLPR. Тяжелые моменты перестанут казаться преходящими: если вы чувствуете себя подавленными, возможно, во всем виноват ген депрессии. И если у вас на самом деле он есть, то можно ли вообще надеяться на улучшение? В конце концов, гены не меняются — они часть сущности человека. Так легко почувствовать себя проклятым навечно.

Одна из самых опасных проблем в борьбе с депрессией: когда вы подавлены, очень сложно вспомнить, каково это — чувствовать себя иначе. Легче всего приходят на ум все прошлые неудачи, отказы, трудности, потери и унижения. Депрессия кажется рациональным ответом на жизнь, которая так очевидно полна страданий.

Генетический взгляд лишь усугубляет этот эффект: теперь не просто трудно вспомнить хорошие времена, но и появляется ощущение, что болезнь, как и гены, с вами навсегда.

Если люди смотрят на проблему психических заболеваний с генетического ракурса, то не только становятся более пессимистичными в отношении собственных перспектив, но и строят мрачные прогнозы касательно своих больных друзей.

Эти пессимистические воззрения — слишком высокая цена генетического эссенциализма, поскольку одним из ключевых шагов на пути к выздоровлению является возрождение чувства надежды. Без ощущения, что они способны справиться с недугом, психически больные люди с куда меньшей вероятностью активно займутся лечением. Таким образом, вера в генетическую основу психических заболеваний может подорвать любые попытки выздоровления.

<https://www.pravmir.ru>