

Zmysł węchu jest blisko związany z funkcjonowaniem psychicznym człowieka. Zapachy z otoczenia wzbudzają starsze, bardziej emocjonalne oraz bardziej żywe wspomnienia, niż dźwięki lub obrazy. Powiązania pomiędzy węchem a emocjami wywodzą się z bezpośrednich połączeń neuronalnych pomiędzy ośrodkami w mózgu odpowiedzialnymi za przetwarzanie bodźców zapachowych i przetwarzanie reakcji emocjonalnych. Wzajemne oddziaływanie pomiędzy węchem a emocjami jest także obecne wśród osób z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja czy anoreksja. Analogiczna relacja nie była jednak dotychczas badana w odniesieniu do zaburzeń lękowych, choć są one najbardziej rozpowszechnionym w populacji typem zaburzeń psychicznych. Dotychczas zebrane dane skupiały się przede wszystkim na osobach z zaburzeniem stresu pourazowego, zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym lub lękiem panicznym. Wskazano, że każde z tych zaburzeń jest powiązane ze specyficznymi zmianami funkcjonowania zmysłu węchu. Zdecydowanie mniej uwagi poświęcono jednak dwóm innym rodzajom zaburzeń lękowych, także bardzo powszechnych w społeczeństwie – lękowi uogólnionemu i fobii społecznej. Niewiele wiadomo także na temat mechanizmów, które leżą u podłoża relacji pomiędzy węchem a lękiem.

Niniejszy projekt ma na celu uzupełnienie tej luki w wiedzy. Przeprowadzone zostaną trzy badania, które weryfikować będą dwie hipotezy. Pierwsza hipoteza zakłada, że lęk (jako przeżywany stan oraz jako cecha) jest związany ze zmianami w percepcji węchowej. Druga hipoteza dotyczy możliwości wykorzystania systematycznej stymulacji zapachowej w łagodzeniu objawów przeżywanego lęku. Aby zweryfikować te hipotezy i lepiej poznać uwarunkowania relacji pomiędzy węchem a lękiem wykorzystane zostaną m.in. psychofizyczne i fizjologiczne metody pomiaru oraz eksperymentalne schematy badawcze.

Badanie 1 weryfikować będzie, czy krótkotrwałe wzbudzenie lęku u osób bez zaburzeń lękowych wpłynie na wrażliwość zmysłu węchu. Celem badania będzie sprawdzenie czy obawa przed zagrożeniem sygnalizowanym przez zapach będzie zwiększać poziom uważności na bodźce obecne w otoczeniu i krótkotrwałe zwiększać wrażliwość węchową.

Badanie 2 obejmie osoby z objawami lęku uogólnionego i fobii społecznej oraz osoby bez takich objawów, aby zweryfikować, w jaki sposób funkcjonowanie zmysłu węchu jest związane z nasileniem objawów lękowych. Aby zweryfikować fizjologiczne mechanizmy leżące u podłoża badanego zjawiska przeprowadzone zostaną także pomiary zmienności rytmu zatokowego serca – fizjologicznego wskaźnika dobrostanu psychologicznego.

Badanie 3 będzie miało charakter eksperymentalnego badania podłużnego. Jego celem będzie weryfikacja, czy systematyczna, powtarzalna ekspozycja na bodźce zapachowe, tzw. trening węchowy, będzie prowadzić do zmniejszenia nasilenia symptomów lęku uogólnionego i fobii społecznej u osób z zaburzeniami lękowymi.

Przewidywanym efektem całego projektu jest lepsze zrozumienie mechanizmów leżących u podłoża relacji pomiędzy węchem a symptomami lęku. Interdyscyplinarny charakter projektu obejmujący psychologię, neuronaukę i badania nad ludzkimi zmysłami pozwoli nie tylko na uzupełnienie obecnej luki w wiedzy, ale także stanowić będzie podstawę do projektowania interwencji mających na celu zmniejszanie nasilenia objawów lękowych u osób cierpiących za zaburzenia lękowe. Jest to szczególnie istotne ze względu na niestabilną sytuację społeczno-ekonomiczną, która niesie ze sobą negatywne konsekwencje obejmujące wzrost liczby osób doświadczających objawów lęku.