

Психотерапия эмоциональных расстройств

Третья ступень. Базовый курс. Часть 3. PDF.
Психологическая Психотерапия Депрессии

И. Васильева, психолог, психотерапевт, телесный психотерапевт,
танатотерапевт.

Психологические механизмы депрессии

- Реакция на утрату (патологизация горя)
- Реакция на драматические события (ПТСР и др.)
- Эффект обратного действия сверхценной установки (
- Подавленные стеничные и астеничные чувства
- Синдром выученной беспомощности
- Синдром (эффект) достижения
- Как реакция запредельного торможения на избыточную нагрузку
- Фотодепрессия
- Как защитная реакция (на хищника, на социальное давление)
- Как результат запрета на получение удовольствия
- Как результат отрицания/вытеснения решения болезненных проблем (чаще соматизированная депрессия)

Представления об ЭР в Когнитивной психотерапии

- **Депрессия:**

- Негативное представление о себе
- Негативное представление о мире
- Негативное представление о будущем

- **Тревожно-фобические расстройства:**

- Преувеличенное представление об угрозе
- Фобия – преувеличенный страх

Принятие несовершенство себя и мира и его *позитивные* последствия

- = прекращение ненужной, бессмысленной траты энергии на критику, обвинения, жалобы и пр.
- Осознавание границ (времени, энергии, способностей, возможностей, денег и др.)
- !!! Осознавание ценности маленьких изменений в благоприятную сторону
- Оптимальная динамика (скорость) психотерапевтического процесса

Последовательность событий, приводящая к эмоциональным расстройствам

- Утрата → Печаль → Депрессия (когнитивно-поведенческая парадигма)
- **Сверхценность – культ – запрет – эффект обратного действия сверхценной установки – Депрессивная пассивность**
- (Представление об) Угрозе → Тревога → Тревожные расстройства, страх (когнитивно –поведенческая парадигма)
- **Культ силы – приводит к тревожному избеганию**
- **Культ рацио – к накоплению эмоций и разрастанию их физиологического компонента**
- (Представление о) Нападении → Гнев (когнитивно – поведенческая парадигма)

Основные принципы работы со стеничными и астеничными чувствами, приводящими к депрессивным расстройствам

- Осознавание чувства (нередко – чувств) и запрета на него
- Осознанное Разрешение существованию и выражению чувства
- Разведение (разделение) чувства и формы его выражения
- Непосредственно Выражение чувств – через точное описание
- - через телесное выражение
- Анализ причин, вызывающих отвергаемые чувства
- Исследование и поиск адекватных форм для этого чувства

Танатотерапия

Владимир Баскаков

- 1 Представление о «правильном умирании и смерти»
- 2. Представление о видах (символической смерти)
- 3 Танатотерапия как направление телесной психотерапии, имеющая свою методологию, направленную на установление полноценного контакта не только с процессами умирания и смерти (включая символическую), но и с «иньскими» процессами вообще (в дуальности инь-ян процессов)
- 4. Помогает продвижению психотерапевтического процесса там, где возникают трудности вербального характера (выразить, прояснить проблему с помощью слов)

Полярности Инь - Ян

Ян

- Сильный
- Горячий
- Быстро
- Высоко
- Громко
- Наступать
- Напряжение
- Запрещать
- Отрицать, отвергать
-

Инь

- Слабый
- Холодный
- Медленно
- Низко
- Тихо
- Отступать, уступать
- Расслабление
- Разрешать
- Принимать
-

Виды символической смерти

По В. Баскакову

- Сон
- Оргазм
- Расставание, разрыв отношений
- Любые резкие изменения
- Сумасшествие
- Полное (тотальное расслабление)

4 основных проблемы человека в Танатотерапии

- 1. Голова (суперконтроль)
- 2 Руки (контакты)
- 3. Таз (Секс, роды)
- 4. Ноги (Опоры)

5 стадий принятия смерти

Элизабет Кюблер-Росс

1. Отрицание (Больной не может поверить, что это действительно с ним случилось)
2. Гнев (возмущение работой врачей, ненависть к здоровым людям)
3. Торг. (Попытка заключить сделку с судьбой, приметы, загадывание)
4. Депрессия. Отчаяние и ужас, потеря интереса к жизни
5. Принятие смерти. «Я прожил интересную насыщенную жизнь. Теперь я могу умереть»