

Психотерапия эмоциональных расстройств

Третья ступень. Базовый курс. Часть 2.
Психологическая Психотерапия Депрессии

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

Последовательность событий, приводящая к эмоциональным расстройствам

(В парадигме когнитивно-поведенческой психотерапии)

- **Утрата → Печаль → Депрессия**
- (Представление об) Угрозе → Тревога → Тревожные расстройства, страх
- (Представление о) Нападении → Гнев

Депрессия как реакция на утрату

- Реакция острого горя
- Нормальная работа горя
- Паталогическое горе (патологическая скорбь)

Этапы горя

1. Шок и оцепенение («душевная анестезия») От неск. Секунд до неск. Недель, обычно 7-9 дней
2. Фаза острого горя (осознание и смирение с утратой). От 3 дней до 6-7 недель, обычно около 40 дней
3. Стадия навязчивости («остаточные толчки»). От 6-7 недель до года
4. Стадия перерабатывания проблем («прошлое не только осмыслить, но и оплакать»). От 6 мес. до года
5. Завершение нормальной работы горя (обретение надежды и способности строить планы на будущее. Около года

Патологическая скорбь = хронификация, избыточность. (З.Фрейд + психоаналитики)

- Отрицание утраты (смерти). (Мумификация.)
- Представления о собственной вине в утрате (смерти человека), самообвинения
- Отождествление с утратой (умершим человеком)
- Переживание власти умершего над собой (запрет на чувства).

Патологическая реакция горя (скорби)

4 основные группы

1. Хроническая реакция горя (трудности сепарации)
2. Отложенная реакция горя (подавленная)
3. Преувеличенная реакция горя (потеря контакта с реальностью, фобии и пр.)
4. Замаскированная реакция горя (психосоматические проявления)

5 Признаков патогенеза горя

по Эриху Линдемману

1. Физическое страдание
2. Поглощенность образом умершего
3. Вина
4. Враждебные реакции
5. Утрата моделей поведения

4 психологические задачи работы с потерей потерей по Дж. Вордену

1. Признать (принять) факт потери
2. Пережить боль потери
3. Сепарация. Организовать пространство, в котором есть впечатление об отсутствии умершего
4. Выстроить новые отношения к умершему и продолжать жить.

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»

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)

Психологические механизмы депрессии

- Реакция на утрату
- Реакция на драматические события (ПТСР и др.)
- Подавленные стеничные чувства
- Синдром выученной беспомощности
- Синдром 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