

Психотерапия эмоциональных расстройств

Третья ступень. Базовый курс. Часть 1.
Психологическая Психотерапия Депрессии

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

Депрессия (от лат. Deprimo – «давить», «подавить») – это нарушение аффекта:

1. **психическое расстройство**, характеризующееся «депрессивной триадой» : аффективный, когнитивный и идеомоторный комп-ты

- Ангедония (снижение настроения)
- Когнитивные нарушения (пессимизм, негативные представления и суждения
- Двигательная заторможенность

2. **Самое распространенное расстройство (от 10 до 30 % населения, в юношеском возрасте от 15 до 40%),**

Формальные критерии диагностики депрессии по МКБ-10 (2+3)

Основные:

- Подавленное настроение, не зав. от обстоятельств более 2 недель
- Ангедония
- Упадок сил более месяца

Дополнительные:

- Пессимизм
- Чувство вины, бесполезности, тревоги (страха)
- Заниженная самооценка
- Неспособность концентрироваться
- Мысли о смерти или самоубийстве
- Нарушения аппетита
- Гликогевзия
- Нарушения сна

Основные причины возникновения депрессии

- **Эндогенная депрессия** 35% случаев(причины внутри организма). Как реакция на изменение биохимических процессов в результате гормональных нарушений, соматических заболеваний (б-нь Альцгеймера, атеросклероз), ч-м. травмы, употребления нек. препаратов, недостаток витаминов и микроэлементов, часть проявлений др. неврологических и психических заболеваний, включая влкоголизм и пр.
- **Экзогенная депрессия**, как реакция на утрату и другие драматические события, за которыми стоят психологические механизмы возникновения депрессии
- **Другие причины**

Место Психотерапии в ряду других методов и способов лечения депрессии

- Фармакологические (медикаментозные)
- Клинические Немедикаментозные (депривация сна, электросудорожная терапия, магнитная стимуляция и пр.)
- **Психотерапия**
- Социальная терапия, терапия занятостью
- Бальнеологические (массаж, акупунктура, светотерапия, разумные физические нагрузки, йога, цигун, ароматерапия, музыкотерапия, арттерапия и др)

Эмоции: отражают субъективное отношение человека к (вн. И внут.) событиям.

Функции эмоций

- Сигнал,
- Ориентир
- Адаптация, Защита,
- Побуждение
- Подкрепление

Эмоции, чувства, аффекты, настроение

- | • Эмоц. Событие | Продолж | Сила | Объектность | реал/И |
|-----------------|------------------|-----------------|-------------|----------|
| • Эмоции | средняя | слабая, средняя | нет | р, и |
| • Чувства | средняя, высокая | слабая, средняя | да | р, и |
| • Настроение | высокая | невысокая | нет | р, и |
| • Аффект | низкая | высокая | да | только р |
- **Ощущения – переживания в теле!**

Депрессия как реакция на утрату

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

Последовательность событий, приводящая к эмоциональным расстройствам

- (В парадигме когнитивно-поведенческой психотерапии)
- Утрата → Печаль → Депрессия
- Угроза → Тревога → Тревожные расстройства, страх
- (Представление о) Нападении → Гнев

- (Подавление -→СтрахФобии.....)

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

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