

МАДОУ № 5 "Теремок"

Иорх Лариса Юрьевна

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Консультация для родителей и воспитателей

Как справиться с депрессией

Каковы признаки депрессии?

Наиболее очевидный и типичный признак депрессии — тоскливое настроение, а также переживания подавленности, одиночества или апатии. Человек в состоянии депрессии может плакать, даже когда, казалось бы, нет очевидного повода или, наоборот, утрачивает способность плакать при подлинно тяжелых событиях. Он может испытывать затруднения со сном — слишком раннее просыпание при невозможности заснуть вновь. С другой стороны, постоянно ощущая усталость, человек в состоянии депрессии может спать больше, чем обычно. Он может страдать отсутствием аппетита и терять вес, или есть больше, чем обычно, и прибавлять в весе. Характерно, что человек в состоянии депрессии имеет весьма негативный взгляд на самого себя. Он убежден в собственной беспомощности и полном одиночестве на белом свете. Обвиняет себя за самые тривиальные погрешности и недостатки. Для депрессивных людей характерен пессимистичный взгляд на себя, мир и собственное будущее. Депрессивный человек теряет интерес к тому, что происходит вокруг, и зачастую не получает удовольствия от тех занятий, которые обычно его радовали. Он часто испытывает трудности в принятии, а также в выполнении уже принятых решений.

Что говорят исследования?

Для людей в состоянии депрессии типична убежденность в том, что они утратили нечто очень важное для них, хотя на самом деле такой утраты может и не быть. Депрессивный больной может быть убежден в том, что он «проигравший» и всегда будет таковым, что он никчемный, плохой и даже не достоин жить. Может предпринять суицидальную попытку. Ученые обнаружили, что важным фактором депрессии является неправильная интерпретация многих ситуаций. Восприятие происходящего и мысли по этому поводу влияют на эмоциональное состояние. Другими словами, депрессивный больной чувствует себя одиноким и испытывает печаль, потому что ошибочно думает, что он плох и никому не интересен.

Помочь депрессивному больному может, скорее, устранение ошибок в его мышлении, чем сосредоточение на его депрессивном настроении

Как соотносится мышление и депрессия?

Приведенные выше данные предполагают новые подходы к лечению депрессии и новые способы помощи, которые депрессивные пациенты могут оказывать себе сами.

В результате наших исследований психотерапевты в настоящее время стали придавать большое значение убеждениям — т.е. тому, как и о чем думают люди. Мы обнаружили, что в состоянии депрессии они имеют постоянные неприятные мысли; с каждой негативной мыслью депрессивные переживания усиливаются. Тем не менее, эти мысли, как правило, не основаны на реальных фактах. Они заставляют человека испытывать большую тоску, чем это обусловлено самой ситуацией. Негативные мысли могут мешать депрессивным больным участвовать в тех видах

деятельности, которые могли бы улучшить их самочувствие. В результате, у человека в состоянии депрессии возникают тяжелые мысли с самообвинительным содержанием о собственной «лени» или «безответственности», которые еще более усугубляют плохое эмоциональное состояние. Чтобы разобраться в этом ошибочном мышлении, рассмотрим следующий пример.

Представим, что вы идете по улице и встречаете старого друга. Друг, как кажется, полностью вас игнорирует. Естественно, вы испытываете огорчение. Можете задуматься о том, почему друг восстановлен против вас. Позднее, во время встречи с ним, вы упомянете этот эпизод. Друг расскажет, что был в тот момент настолько занят собственными мыслями, что просто не заметил вас. Если вы в нормальном эмоциональном состоянии, то почувствуете облегчение и выбросите этот эпизод из головы. Если же вы в состоянии депрессии, можете на самом деле поверить в то, что друг действительно отверг вас. Вы можете даже не спросить о причинах его поведения, оставаясь при этом в заблуждении. Депрессивные люди допускают такие мыслительные ошибки вновь и вновь. Они могут ошибочно интерпретировать поведение друга как отвержение. Склонны видеть скорее негативные, чем позитивные стороны событий и явлений, не предпринимая попыток проверить, не допустили ли ошибок в интерпретации событий. Если вы страдаете депрессией, то в основе многих тяжелых переживаний лежат ошибки мышления. Эти ошибки прослеживаются в ваших мыслях о себе и происходящем с вами.

Вместе с тем, вы обладаете многими навыками и можете успешно решать проблемы в других жизненных сферах. Действительно, вам приходилось решать проблемы в течение всей вашей жизни. Уподобившись «ученому», вы можете научиться использовать ваши способности к рассуждению и ваш интеллект для «проверки» мышления. Можете проверить, насколько оно реалистично. С помощью этой процедуры вы можете уберечь себя от огорчений в каждой ситуации, которая, на первый взгляд, выглядит негативной. Итак, вы можете помочь себе посредством:

- а) распознавания негативных мыслей и
- б) их последующей коррекции и заменой на более реалистичные.

Какого рода негативные мысли возникают при депрессии?

1. **Негативный взгляд на себя.** Такое представление о себе часто обнаруживается в том, что вы сравниваете себя с другими людьми, которые кажутся более привлекательными, успешными, способными или интеллектуальными: «Как студент я намного хуже, чем Майк», «Как мать я несостоятельна», «Я абсолютно лишен меткости суждений и остроумия».
Самообвинение и самокритика. Вы испытываете тоску, потому что внимание сосредоточено на ваших вымышленных недостатках. Обвиняете себя в том, что работаете не настолько хорошо, как считаете должным, что неправильно что-то сказали или навлекли несчастье на других людей. Когда дела идут плохо, склонны думать, что это происходит по вашей вине.
2. **Негативная интерпретация событий.** Снова и снова вы реагируете отрицательными эмоциями в тех ситуациях, которые ранее не вызывали у вас беспокойства. Если у вас возникла заминка в поисках карандаша, вы можете подумать: «Мне трудно все». Потратив незначительную сумму, вы огорчаетесь, как при большой утрате. Вы можете «прочитать» неодобрение в словах других людей или решить, что они втайне недолюбливают вас, хотя их поведение может оставаться вполне дружелюбным.
3. **Негативные ожидания от будущего.** У вас возникает стойкая мысль, что вы никогда не преодолете эмоционального дискомфорта. Вы убеждены, что проблемы останутся навечно.
4. В другом случае, у вас могут возникнуть **негативные ожидания при попытках выполнить конкретное дело:** «Я наверняка не справлюсь с этим». Например, у одной депрессивной пациентки возникал образ всевозможных позорных неудач при приготовлении обеда для гостей
5. **«Мои обязанности чрезмерно тяжелы».** Объем работы по дому и на службе остается прежним, но вы убеждены в том, что абсолютно не в силах справиться с ним, или полагаете, что на это уйдут недели или месяцы. Возможно, вы твердите себе, что дел

настолько много, что просто невозможно как-то организовать и упорядочить работу. Вы можете лишиться себя отдыха или права на личные интересы, потому что чувствуете давление обязательств со всех сторон. У вас могут возникать физические ощущения, обычно сопутствующие подобным мыслям, — одышка, тошнота и головные боли.

Как выявлять негативные мысли?

Когда вы заметили, что ваше настроение изменилось или ухудшилось, задайте себе вопрос: Что за мысль (или образ) мелькает у меня в голове в данный момент?

Вы можете помочь себе, научившись распознавать ваши негативные мысли и понимать, почему они ошибочны и нелогичны. Изучите приводимые ниже характеристики негативных мыслей и проверьте, насколько они свойственны вашим мыслям.

Каковы типичные мыслительные ошибки?

Ошибочное мышление приводит к депрессии и в дальнейшем усиливает ее. Возможно, вам свойственна одна или более из следующих ошибок. Прочтите этот текст и выявите применимое к вам.

Преувеличение. Вы видите определенные вещи в крайностях. Например, если у вас возникает обычное повседневное затруднение, вы начинаете думать, что оно закончится несчастьем. Вы преувеличиваете проблемы и возможный ущерб, который может в результате иметь место. В то же время вы недооцениваете собственную способность справиться с проблемами. Вы делаете поспешное умозаключение без достаточных оснований, и верите в него так, как будто оно правильно.

Сверхообщение. Вы делаете широкие, обобщающие суждения, которые акцентируют негативные аспекты: «Никто не любит меня», «Я полный неудачник», «Я никогда не добьюсь того, чего хотел в жизни». Если кто-то из ваших знакомых хочет порвать отношения с вами, вы думаете: «Я теряю всех моих друзей».

Игнорирование позитивного. Только негативное производит на вас впечатление и запоминается вами. Когда одну из депрессивных пациенток попросили вести дневник, она обнаружила, что события с положительным смыслом происходят часто, но у нее есть склонность не обращать на них внимания и забывать. Или она говорила сама себе, что положительные события по той или иной причине были не столь важны. С другой стороны, может отмечаться склонность рассматривать позитивные события как утраты. Например, молодая женщина в состоянии депрессии получила письмо от своего приятеля, содержание которого она расценила как отвергающее. С большим сожалением и тоской она разорвала отношения с ним. По прошествии некоторого времени, уже вылечившись от депрессии, она вновь прочла письмо и поняла, что в намерения друга не входило порвать с ней. Полученное письмо не было отвергающим, оно было полно искреннего интереса и участия.

Что я могу сделать чтобы снова начать действовать?

Составление расписания дня. Постарайтесь составить расписание занятий на весь день, заполнив каждый час. Ежедневно составляйте план дел. Начинайте планирование с простейших задач, а затем планируйте более сложные. Проверьте, выполнили ли вы каждое из запланированных дел. Это расписание может также послужить для регистрации вашего опыта, связанного с достижениями и получением удовольствия.

Метод «чувство достижения и удовольствия». Ваши обстоятельства могут быть лучше, чем вы себе представляете. Запишите все события дня. Отметьте те из них, которые сопровождались переживаниями достижения, буквой «Д». Действия и события, доставившие вам хотя бы некоторое удовольствие, отметьте буквой «У».

Разрешение сложных проблем. Если какое-либо конкретное дело, которое вам необходимо сделать, представляется вам слишком трудным и обременительным, составьте список конкретных шагов, которые вам необходимо предпринять с целью его выполнения. Затем осуществляйте шаг за шагом последовательно. Проблемы, которые кажутся неразрешимыми, успешно разрешаются, если их свести к менее крупным составляющим частям, поддающимся управлению.

Если вы застряли в каком-либо одном способе решения проблемы и буксуете, попытайтесь составить список альтернативных способов справиться с делом. Спросите других людей о том, как бы они стали справляться с подобным затруднением.

Как я могу преодолеть склонность к негативному мышлению?

Азбука эмоциональной саморегуляции. Большинство депрессивных людей убеждены в том, что их жизненные обстоятельства настолько плохи, что вполне естественно испытывать тоску. На самом деле ваши чувства связаны с тем, что вы думаете по поводу происходящего с вами и как вы интерпретируете его. Если вы тщательно обдумаете какое-либо недавнее событие, повергшее вас в огорчение и депрессию, вы сможете выделить три части проблемы:

А. Событие

В. Ваши мысли по поводу события

С. Ваши чувства

Большинство людей обычно осознают только пункты А и С.

А. Предположим, например, что ваша жена забыла о вашем дне рождения.

С. Вы ощутили обиду, тоску и разочарование.

В. На самом деле вас заставил чувствовать себя несчастным тот смысл, которым вы наделили события.

Вы думаете: «Забывчивость моей жены означает, что она больше меня не любит, Я потерял привлекательность для нее и для других». Вслед за этим вы можете подумать, что без ее любви и восхищения вы никогда не сможете вновь быть счастливым и удовлетворенным. Однако вполне возможно, что ваша жена была очень занята или вообще не разделяет всеобщий энтузиазм по поводу дней рождений. Вы страдаете вследствие вашего необоснованного умозаключения, но не вследствие самого происшествия.

Когда вы испытываете тоску, рассмотрите ваши мысли. Постарайтесь припомнить, что «промелькнуло у вас в голове». Эти мысли могут быть вашей «автоматической» реакцией на что-то, что произошло: случайную реплику друга, получение счета по почте, начавшуюся головную боль, мечту. Возможно, вы откроете, что эти мысли весьма негативны. При этом вы в значительной степени убеждены в их правильности.

Так, одна женщина, домохозяйка, испытывала уныние и чувствовала себя отвергнутой, потому что в течение нескольких дней никто из друзей не звонил ей. Когда она задумалась о происшедшем, то осознала, что Мери была в больнице, Джейн уехала за город, а Элен звонила накануне этих дней. Негативную мысль «Все пренебрегают мной» она заменила этими альтернативными объяснениями и почувствовала себя значительно лучше.

Попытайтесь внести поправку в ваши мысли, ответив на каждое негативное утверждение более позитивным и взвешенным суждением. Вы обнаружите, что не только начинаете при этом смотреть на жизнь более реалистично, но и чувствуете себя лучше. **Для оценки ваших негативных мыслей задайте себе следующие вопросы:**

а) Каковы доказательства правильности моей мысли? Каковы доказательства того, что моя мысль неверна или не вполне верна?

б) Существует ли альтернативное объяснение происшедшему?

в) Каков наихудший возможный исход? Смогу ли я это пережить? Каков наилучший возможный исход? Каков наиболее реалистичный исход событий?

г) Что я сказал бы другу, если бы он (она) оказался на моем месте?

д) Каковы последствия моей убежденности в правильности негативных мыслей? Каковы могли бы быть последствия, если бы я смог (смогла) думать об этом более реалистично?

е) Что я могу сделать конструктивно в данной ситуации?

Техника «двойной колонки». Запишите ваши необоснованные автоматические мысли в одной стороне листа и ответы на них — в другой. (Пример: Джон не позвонил. Он меня не любит. Ответ: Он действительно не звонил мне на этой неделе, но когда мы встречались последний раз, он был очень нежен и говорил, что скучал без меня. Наверное, он был очень занят и не мог догадываться, как я переживаю. Наихудшее, что может случиться, — расставание. Оно было бы очень тяжело, но я все же выживу. Наилучшее, что может случиться — он очень скоро позвонит. Наиболее реалистично ожидать, что он позвонит на этой неделе. Моей подруге До нее я могла бы посоветовать не волноваться и позвонить ему самой. В результате мысли «Он меня не любит» я чувствую себя жалкой и теряю стимул что-либо делать. Если бы я изменила эту мысль, я была бы более оптимистична. Я должна сама ему позвонить в конце дня, если он не сделает этого.

Психотерапия

Психологи и психотерапевты могут оказать помощь в выявлении и коррекции ваших недостаточно реалистичных представлений, которые подводят вас к ошибочным умозаключениям по поводу самих себя и других людей. Они также могут помочь вам освоить способы более эффективного разрешения повседневных проблем. Их помощь и ваши собственные усилия дадут вам хороший шанс чувствовать себя лучше. Вы научитесь реагировать более конструктивно и не испытывать столь сильную депрессию при возникновении трудностей в вашей жизни.

Используемая литература:

1. А.Бек, Р. Гринберг «Как справиться с депрессией» Москва ,СЕРВЪЕ,1995.
2. <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-index.shtml>
3. Доктор Памела Стефенсон Конноли, Ментальное здоровье: Вылечить себя самостоятельно, с. 13, (2007), ISBN 978-0-7553-1721-9
4. Национальный институт психического здоровья, Депрессия, <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-index.shtml>

В МАДОУ №5 «Теремок» здание №1 можно обратиться к педагогу-психологу Иорх Ларисе Юрьевне

Педагогическим работникам - понедельник, среда:14.00-15.00

Работа с родителями - понедельник, среда: 17.30-18.30

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского района
детский сад №5 “Теремок”