**Преодоление депрессии при помощи**

**когнитивно-поведенческой психотерапии.**

|  |
| --- |
| "У меня депрессия".Когда слышу такое (что бывает достаточно часто, и от людей, не очень похожих на депрессивных), сразу включается внутренний диагност: "Что это? Временный упадок настроения или действительно клиническая депрессия?" Может быть потому, что  депрессия - действительно очень распространенное и опасное заболевание, и при отсутствии правильного лечения приводит к существенному снижению качества жизни, потере работоспособности, ухудшению здоровья. Не говоря уже о склонности к суициду.Поэтому, давайте определим некоторые общие признаки депрессии:- человек пребывает в унынии, все вокруг кажется неприятным и неинтересным,- нарушается аппетит (от потери интереса к еде до неумеренного потребления), - когда нарушается сон (например, спите намного больше или меньше обычного),- чувствуете беспокойство и утомление,- сложно сконцентрироваться, принять решение, что-то сделать,- КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НИКЧЕМНЫМ, СВОЮ ЖИЗНЬ - БЕСПОЛЕЗНОЙ, К ВАМ ПРИХОДЯТ МЫСЛИ О СМЕРТИ, И ДАЖЕ О САМОУБИЙСТВЕ,**в последнем случае лучше обратиться к специалисту как можно скорее.**Незначительные, непродолжительные признаки депрессивного состояния могут быть самостоятельно преодолены с помощью техник, взятых из когнитивно-поведенческой терапии. Сейчас выпускается множество книг, пишется масса статей, содержащих советы о том, как улучшить свою жизнь.Зачем тогда идти к специалисту - психологу, психотерапевту?СПЕЦИАЛИСТ СМОЖЕТ:- провести профессиональную диагностику Вашего состояния,- обратить внимание на те причины и условия возникновения заболевания, которые Вами раньше не замечались, - поможет Вам составить план лечения, достижения конкретных улучшений,- поможет выполнить этот план, при необходимости корректируя его для Вашего индивидуального случая.**В когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления депрессии предлагается методика, которая содержит следующие этапы.****1. Мобилизация.**Начните планировать свои повседневные дела, отмечая даже те, которые Вам кажутся мелкими и незначительными, отмечайте, какое у Вас стало настроение, когда Вы выполнили что-то из списка. Это поможет снизить чувство аппатии и усталости. Первый этап выполнения методики - 1 неделя. В дальнейшем Ваши планы будут меняться, дополнятся новыми видами деятельности, которые будут приносить Вам удовольствие.**2. Журнал "автоматических мыслей".**Заведите записную книжку, куда будете вносить свои негативные "автоматические мысли" (это такие мысли, которые, возникая в вашей голове, вызывают тревогу, гнев, беспомощность, ухудшение настроения).Если Вы замечаете, что болезненно реагируете на критику окружающих в свой адрес, а похвалу, одобрение склонны обесценивать - отметьте это.Если привыкли оценивать события, людей и себя с позиции "белое-черное", "хорошо-плохо", "победитель-неудачник" - обратите на это внимание.Если склонны делать глобальные выводы на основе единичных событий. Например, "нет в жизни счастья", "меня никто не любит", и так далее. Есть ли в вашей речи ярлыки "никто", "никогда", "все", "всегда" и т.п. - тоже запишите эти фразы.Носите эту записную книжку с собой и заполняйте "журнал мыслей" тогда, когда испытываете болезненные чувства. Вы заметите, что есть связь между определенными мыслями и Вашим состоянием. Возможно, вы усомнитесь в истинности некоторых автоматических мыслей, которые ухудшают Ваше состояние.У большинства людей значительный прогресс наблюдается уже во время первой недели ведения "журнала мыслей".**3. Нахождение паттернов ограниченного мышления.**Когда Вы записываете в течение некоторого времени свои автоматические мысли, то замечаете, что многие из них повторяются. Этот привычный ход рассуждений человека называется "паттерном мышления". Выделяют 8 паттернов ограниченного мышления, которые вызывают негативное состояние. При депрессии обратите внимание на следующие:Фильтрация - Вы концентрируетесь на негативных деталях, игнорируя все позитивные стороны ситуации.Поляризованное [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/) - Вы различаете только крайние характеристики. Вы должны быть безупречны, все остальное - провал.Сверхообобщение - Вы часто делаете общие выводы на основе частных случаев  и склонны навешивать негативные ярлыки.Преувеличение - Вы преувеличиваете размеры плохого и кажется, что оно подавляет все хорошее.Обозначив паттерны негативного мышления, Вы увидите их со стороны и начнете различать в себе и окружающих.**4. Изменение паттернов негативного (ограниченного) мышления.**Да! Их можно изменить!Начните с анализа своих самых мрачных автоматических мыслей. Вы выяснили, к какому паттерну ограниченного мышления они соответствуют?Переформулируйте эту мысль в более мягкой форме, чтобы она больше соответствовала реальности или придумайте мысль-возражение, опровергающую Вашу автоматическую мысль. Записывайте в течение недели эти новые мысли в вашем "журнале" например так: Автоматическая мысль - паттерн ограничивающего мышления - альтернативная мысль.Оцените уровень неприятных чувств, возникающих в первом и втором случае.При альтернативной мысли острота чувств должна снижаться.**5. Решение проблем.**Нерешенные проблемы оборачиваются для человека хроническим напряжением, повышением тревожности и чувства отчаяния. Кажется, что выхода нет и, что бы человек ни делал, становится только хуже. Стратегия SOLVE, которую предложили в 1971 году Томас Д'Зарилла и Марвин Голдфрид, помогает найти выход из этой ситуации. Она направлена на генерирование свежих решений при любом виде проблем.Этапы  SOLVE :1 - определить проблему2 - наметить цели3 - перечислить альтернативы4 - рассмотреть последствия5 - оценить результатыПосле нескольких недель практики следование этим шагам становится привычным. С помощью методики Вы сможете найти альтернативные решения многих межличностных, профессиональных, финансовых и прочих проблем.  Работая по приведенной методике с депрессивными состояниями, следует обращать особое внимание на такие автоматические мысли, как убеждения о своих низких способностях, собственной малоценности, недоверие к себе.Возможно, Вы переживаете кризис, или подвергались в детстве жестокому обращению, или страдаете от зависимости. В этом случае работа над трансформацией глубинных убеждений должна проводиться только под руководством специалиста в области психического здоровья. |