**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 проблему  2 - наметить цели  3 - перечислить альтернативы  4 - рассмотреть последствия  5 - оценить результаты  После 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. |