**Депрессия**

**Вступление**

В этот раз речь пойдет о депрессии, связанной с внешними событиями; Мы не будем обращаться к депрессии, вызванной внутренними причинами. Мы не делаем акцента на специфическом лечении депрессии.

Здесь мы рассматриваем уединенность и депрессию, как две стороны одной медали. Обычно одна сопровождает другую, определение и интервенция обеих почти идентичны

**Симптомы депрессии**

1. Медленная речь/небольшое разнообразие аффектов

2. Использование слов и фраз наподобие "вниз" и "усталость"

3. Пессимизм

4. Чувство вины и низкая самооценка

5. Ощущение неадекватности ("Я не могу")

6. Нарушения сна - насколько сильно?

7. Недоедание/потеря веса

8. Низкая мотивация/апатия, вялость

9. Потеря интереса к активной жизни, друзьям, семье

10. Низкая энергетика - быстро наступающая усталость

11.Тихий голос, слабые эмоции

12. Потеря памяти/слабая концентрация внимания

13.Телесные жалобы

14.Чувство неприятия

15. Изменение привычек

Очень важно понять, что каждый этот симптом будет иметь в каждом конкретном случае свой смысл, например, "проблема со сном" может означать для одного - на полчаса позже лечь спать, а для другого - три бессонные ночи подряд.

Основные действия с одинокими и депрессивными людьми

1. Поскольку они часто имеют низкую самооценку и чувствуют себя отвергнутыми, вам необходимо относиться к ним уважительно и почтительно, чтобы не заставлять их лишний раз переживать подобные чувства.

2. Улучшение их самочувствия в конце разговора не является вашей задачей.

3. Три основные цели:

• Связать их чувства с причиной.

• Объяснить клиенту, что именно поддерживает его депрессию.

• Ставить небольшую, достижимую цель.

 **Оценка каждого обращения на предмет одиночества и депрессии**

1. Ведет ли человек себя опрометчиво?

2. Имели ли место в недавнем прошлом события, которые повысили депрессию?

3. Насколько тяжела депрессия? (тяжесть симптомов)

4. Прогрессирует клиент или нет?

5. Какие выгоды видит клиент в одиночестве?

6. Присутствуют ли паттерны?

• Одиночество — депрессия — одиночество

• Злоупотребление (например, алкоголем) — депрессивное злоупотребление

• Нереальные ожидания — депрессия из-за неуспешности

• Неиспользование систем поддержки — одиночество — депрессия

**Интервенция**

1. Рефлексивное слушание/оценка

• Это поможет им почувствовать, что их принимают.

• Это поможет связать чувства с причинами.

2. Укажите образцы. Обучите на подкреплении.

3. Задать вопрос:"Что удерживает Вас от того, чтобы сделать нечто такое, что действительно поможет?"

4. Попытайтесь поставить перед ним одну маленькую цель. Это должна быть небольшая и достижимая цель, в идеале нечто такое, что слегка нарушит депрессивный паттерн, например:

• Позвонить старому другу, который может оказать поддержку.

• Назначить встречу.

• Выйти вечером из дому..

• Не пить сегодня вечером.

**Хроническая депрессия**

Для нее характерны:

1. Стагнация, высказывания типа: "я прервал все отношение."

2. Человек может считать, что другие (включая вас) должны прийти ему на помощь; он может также не брать на себя ответственность ...

3. Интервенция:

• Воодушевлять, придавать силы.

• Делать больший акцент на плане действия.

• Не укреплять беспомощность - одобрять чувства, но не укреплять мнение клиента, что другие делают слишком мало.

К терапии следует обращаться, если есть следующие признаки:

1. Экстремальные симптомы.

2. Долгая история.

3. Очень низкая самооценка.

4. Стагнация.

**Лечение**

Мы не склонны давать медицинские советы. Если у клиента есть вопросы медицинского характера, мы переадресовываем его в соответствующую службу.

1. Вообще говоря, лечение экзогенной (внешнеобусловленной) депрессии должно производиться с большой осторожностью.

• Экзогенная депрессия - это проблема, которая появляется после неудачной попытки справиться с какой-то ситуацией, неумения управлять ею. Медикаментозное лечение не приводит в этих случаях к желаемому результату.

• Лечение может быт порекомендовано при нарушениях сна или аппетита.

2. Если клиент хочет лечиться, посоветуйте ему обратится лучше к психиатру, нежели к психотерапевту.

**Резюме**

Работа с одинокими и подавленными людьми

1. Поскольку эти клиенты обычно имеют низкую самооценку и ощущают себя отверженными, относитесь к ним с уважением и почтением, в противовес этим чувствам.

2. Цели в работе с этими клиентами:

• связать чувства с причиной

• объяснить им, что именно поддерживает депрессию

• ставить одну или две небольших достижимых цели

3. В процессе разговора нужно оценить:

• скорость, темп развития событий

• тяжесть симптомов

• в какой стадии находится человек - прогресса или стагнации

• какие он видит преимущества в состоянии одиночества или депрессии

• есть ли циклические паттерны, такие как:

— одиночество — депрессия — одиночество

— злоупотребление (например, алкоголем) — депрессивное злоупотребление

— нереальные ожидания — провал — депрессия

— не использование систем поддержки — одиночество —депрессия

4. Интервенция

• Рефлексивное слушание и оценка

• Очень мягко указать на паттерны и выгоды

• Задать вопрос:"Что удерживает Вас от (попыток сделать что-то реальное)?"

• Поставить одну или две небольшие цели

5. Два правила

• Чем более запущена депрессия - на это указывают стагнация и отсутствие попыток улучшить положение - тем более важно сфокусироваться на плане действий.

• Когда необходима долгосрочная терапия:

— крайне низкая самооценка

— стагнация

— крайне тяжелые симптомы

— долгая история