

**Большакова Татьяна Юрьевна**

канд. социол. наук, доцент

**Долгова Наталья Васильевна**

магистрант

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-138880

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРИ ДЕПРЕССИИ: ЦЕЛИ, МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ**

***Аннотация:** в условиях современного мира растет распространенность депрессивных расстройств. Депрессия существенно снижает качество жизни человека. Психологическое консультирование лиц с депрессией направлено на снижение симптомов депрессии, в том числе маскированной, проявляющийся, например, в виде болей и соматических расстройств. Каждый клиент индивидуален, как и причины, приведшие к депрессии. Существует несколько направлений в психологии, которые предлагают свои методы и подходы к оказанию психологической помощи лицам с депрессией.*

***Ключевые слова:** консультирование, психология, депрессия.*

В настоящее время депрессия является одним наиболее распространенных расстройств. Депрессия связана с изменениями в трех сферах жизнедеятельности – эмоциональном, когнитивном и физическом состоянии человека. Симптомы депрессии нарушают привычный ход жизни, начиная от трудностей с выполнением повседневных задач до серьезных последствий.

В связи с важностью поддержания жизни человека на высоком уровне психологического здоровья психологическое консультирование выступает важным и эффективным инструментом в исцелении депрессии, помогающим человеку разобраться в своих чувствах и переживаниях, а также научиться справляться со сложными жизненными ситуациями.

Депрессия не ограничивается временными перепадами настроения. Это состояние, при котором человек чувствует хроническую грусть, потерю интереса к жизни, апатию, а также может испытывать физические симптомы, такие как бессонница, усталость и изменение аппетита. Важно понимать, что депрессия – это психическое расстройство, а не просто признак слабости или временная фаза.

Существуют критерии состояния человека, которые могут быть отнесены к депрессии.

Для эффективной психотерапии необходим комплексный подход, включая психологическую помощь.

Задача психолога – предоставить безопасное пространство, в котором клиент может открыто и без осуждения делиться своими переживаниями. Психологическое консультирование при депрессии направлено на то, чтобы помочь человеку осознать свои мысли и чувства, а также понять причины депрессии. Процесс консультирования помогает клиенту научиться справляться с симптомами, преодолевать негативные установки и вырабатывать новые поведенческие стратегии.

Существует несколько подходов к психологическому консультированию при депрессии. Наиболее распространенными из них являются:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

КПТ – это научно доказанный метод борьбы с депрессией. Его эффективность подтверждена исследованиями. Суть этого направления – изменить деструктивные модели реагирования – автоматические мысли, установки, убеждения, а также поведенческие реакции, которые вызывают и поддерживают депрессию. Во время работы с психологом пациент или клиент обучается навыкам обнаруживать у себя негативные убеждения, такие как «Я никчемный» или «Меня никто не любит», подвергать их сомнению, оспаривать и заменять их более рациональными и позитивными. Наиболее применимой методикой на первоначальных этапах консультирования в направлении КПТ является ведение дневника самонаблюдения (СМЭР – событие, мысли, эмоции, реакции). На основе его анализа строится дальнейшая работа со специалистом. Авторы метода – А. Эллис и А. Бек.

Психодинамическая терапия.

Этот метод фокусируется на изучении глубоких психологических процессов, таких как бессознательные конфликты и травмы из прошлого, которые могут быть причиной депрессии. Психодинамическая терапия помогает пациенту осознать, как его внутренний мир влияет на текущие эмоциональные состояния. Данный метод отводит разрешению внутриличностных конфликтов главную роль в процессе консультирования, направленного на снижение проявленности симптомов депрессии и облегчение состояния человека, обратившегося за помощью. Существуют различные ответвления в этом направлении. Одним из наиболее эффективных считается ТФП (терапия, фокусированная на переносе), которая, позволяя на глубинном уровне структуры психики произвести изменения. Данная работа способствует улучшению психологического состояния человека. Подход был разработан Зигмундом Фрейдом и его последователями.

#### Гуманистическая терапия.

Гуманистический подход к консультированию основан на создании атмосферы принятия и поддержки. Клиенту предоставляется возможность раскрыться, почувствовать себя ценным и уважаемым. Этот подход ориентирован на развитие самосознания и самоактуализации, что важно для человека, страдающего депрессией, так как помогает ему снова найти смысл и ценность в своей жизни. Наибольший вклад в развитие этого направления внесли Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Виктор Франкл.

Интерперсональная терапия (ИПТ) фокусируется на межличностных отношениях пациента. Психолог помогает клиенту понять его социальные взаимодействия, выявить проблемы во взаимоотношениях с другими людьми и разработать стратегии их улучшения. Этот подход особенно эффективен для людей, чья депрессия связана с трудностями в межличностных отношениях, такими как потеря близкого человека или конфликты в семье. Кроме того, сфера общения является поддерживающей средой, в которой человек может найти единомышленников, вдохновиться новыми идеями, встретить новых друзей. ИПТ направлена на об-

легчение социальной адаптации и устранение неэффективных коммуникационных стратегий человека. Это направление представлено работами М.М. Вайсман, Дж.К. Марковиц, Дж.Л. Клерман.

Майндфуллнес – это техника, направленная на устранение навязчивых мыслей, снижение симптомов стресса, улучшение осознания себя в моменте, прояснение целеполагания, укрепление связи когнитивной сферы с телесными ощущениями. Результатами практики майндфуллнес может быть ощущение расслабления, снижение тревоги, что в свою очередь позитивно влияет на психологическое состояние клиента. Концепция майндфуллнес возникла в 1979 году в Америке на стыке нейропсихологии и медитации. Регулярная практика направлена на укрепление следующих качеств: не-суждение, терпение, ум новичка, доверие, не-стремление, принятие и отпускание.

Главная цель психологического консультирования – резилентность, т.е. способность человека адаптироваться к стрессу, трудностям и изменениям, а также восстанавливаться после неудач и жизненных потрясений.

Основные цели консультирования при депрессии включают.

1. Уменьшение симптомов депрессии. Психологическая работа направлена на снижение уровня тревожности, улучшение настроения и повышение общей психоэмоциональной устойчивости.
2. Развитие навыков управления стрессом. Клиент учится эффективно справляться с повседневными стрессовыми ситуациями, не подавлять чувства, замечать свое состояние и не поддаваться депрессивным состояниям.
3. Изменение деструктивных установок. Работа с убеждениями и негативными мыслями помогает выйти из круга самобичевания, повысить самооценку.
4. Улучшение межличностных отношений. Обсуждение с психологом и анализ социальных связей клиента помогает улучшить его социальную адаптацию, что существенно способствует выздоровлению.

Психологическое консультирование при депрессии имеет ряд важных преимуществ. Оно предоставляет пациенту пространство для самовыражения, помогает снизить уровень стресса и узнать новые способы преодоления депрессии.

Этот процесс способствует глубокому осознанию и пониманию своих эмоций, что позволяет пациенту более активно и осознанно работать над своим выздоровлением.

Однако у консультирования есть свои ограничения. Психологическая помощь может быть не столь эффективной при тяжелых формах депрессии, когда требуется прием лекарств. В таких случаях часто требуется комплексный подход, включающий прием лекарств и психологическую помощь. Поддержка консультанта будет полезна и в период приема медикаментозных средств и в дальнейшем при их отмене.

В целом следует подчеркнуть, что психологическая помощь при депрессии в виде психологического консультирования является важным и эффективным инструментом в борьбе с депрессией.

У людей, страдающих депрессией благодаря работе с психологом, появляется возможность разместить свои переживания в безопасном и принимающем пространстве, разобраться в своих мыслях и чувствах, изменить деструктивные модели поведения и разработать эффективные стратегии преодоления трудностей.

Психологическое консультирование как один из элементов комплексного подхода к лечению депрессии, является важной частью немедикаментозной составляющей общего плана лечения человека, обратившегося за помощью.

Также важно обратить внимание на то, что депрессия является расстройством, с которым необходимо бороться совместно со специалистами. В современном обществе наблюдается повышение психологической осведомленности, снижение количества случаев стигматизации депрессии, включение обсуждения темы депрессивных состояний в открытый общественный диалог, увеличение количества обращений за консультативной психологической помощью.

Обращает на себя внимание увеличение психообразовательных изданий в сфере психологического консультирования в целом и по вопросам борьбы с депрессивным расстройством, в частности. Что в свою очередь свидетельствует о высоком спросе на обретение знаний в области психологического здоровья.

### ***Список литературы***

1. Кларк Д.А. Победи депрессию прежде, чем она победит тебя. Диалектика / Д.А. Кларк; А.Т. Бек. – 2022. – 448 с.
2. Лихи Р. Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход. Прогресс книга / Р. Лихи. – 2024. – 384 с.
3. Корин С. Сам себе психотерапевт. Как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии / С. Корин // Pretext. – 2018. – 294 с.
4. Смулевич А.Б. Депрессии в общей медицине: руководство для врачей / А.Б. Смулевич. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007. – 256 с.