

A person with long dark hair is sitting on a concrete floor in a dimly lit room. They are hunched over with their head buried in their arms, conveying a sense of despair or depression. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

ДЕПРЕССИЯ

Презентацию
подготовили студенты
группы Ф-222



Снижение настроение и
потеря способности
переживать радость



Пессимизм, негативные
суждения, отрицательные
прогнозы на будущее



Двигательная и мыслительная
заторможенность, вялость и
апатия

Так же существуют другие признаки депрессии:

- Расстройства сна (бессонница), или — у некоторых пациентов — желание спать постоянно.
- Резкие перемены уровня активности — летаргия и апатия либо возбужденное состояние
- Плохой аппетит и потеря веса или необычная прожорливость и ожирение.
- Негативная самооценка, чувство вины и собственной бесполезности.
- Навязчивые мысли о смерти или самоубийстве.



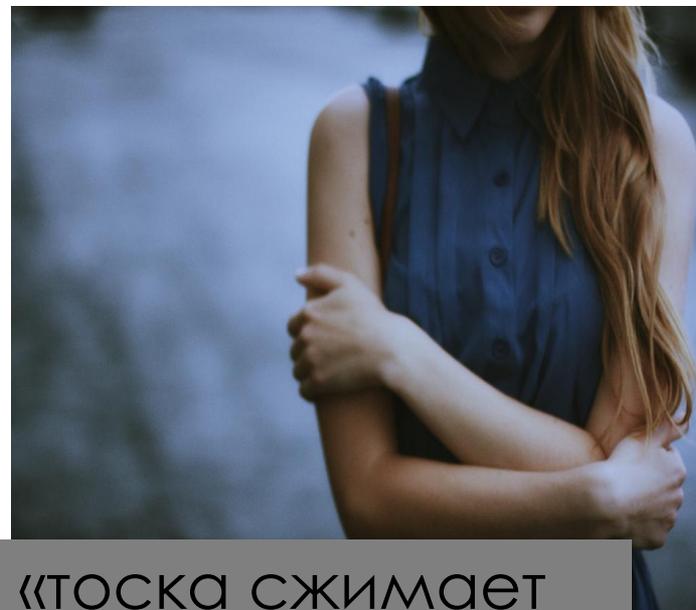


Виды депрессии

Виды депрессий: **эндогенная** депрессия



«болит
душа...»



«тоска сжимает
грудь будто бы
тискаами»

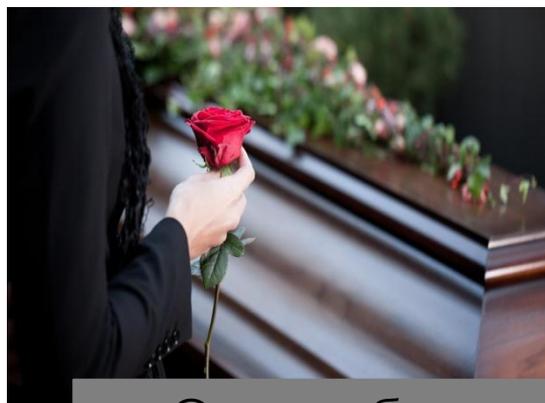


«сердце разрывается...»

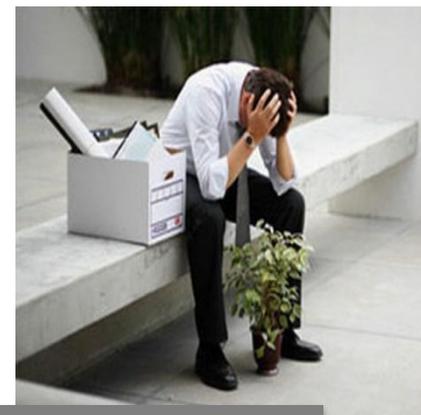
Виды депрессий: реактивная депрессия



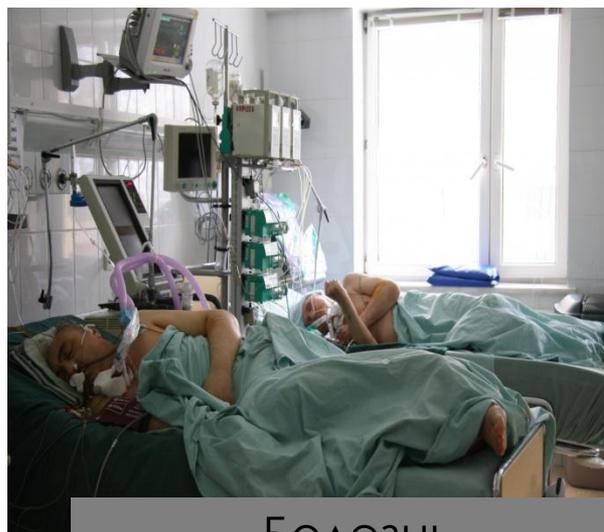
Развод



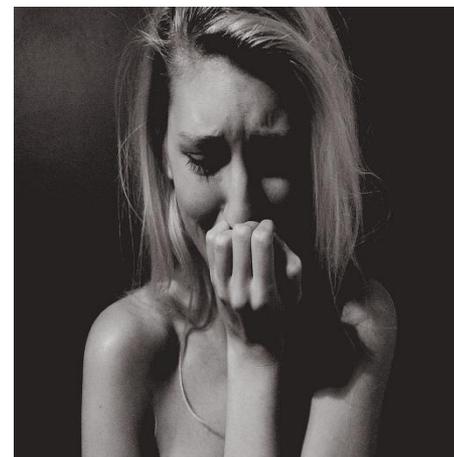
Смерть близкого человека



Увольнение



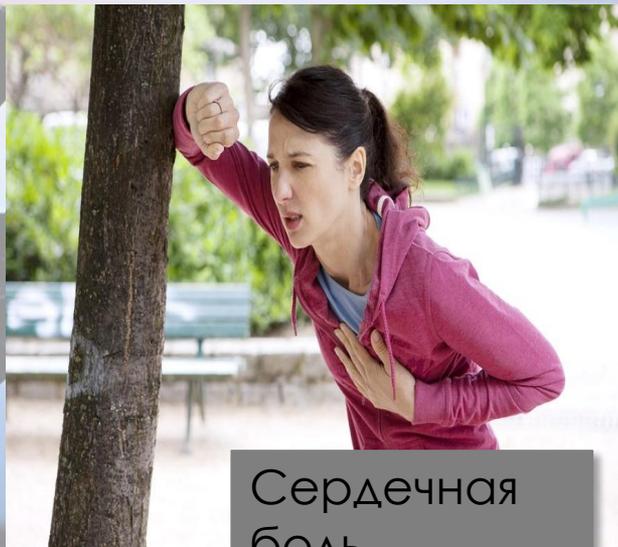
Болезнь



Виды депрессий: **скрытая депрессия**



Головная
боль



Сердечная
боль



Мышечная
боль



Бессонница

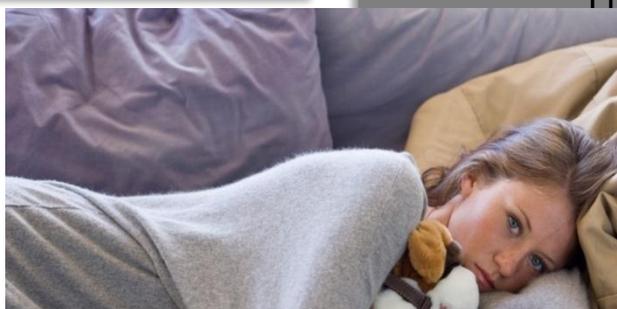
Виды депрессий: послеродовая депрессия



Раздражает плач
малыша



Не испытывает к ребёнку
никаких чувств



Безразличие к миру, к ребенку, к своей
семье

Диагностика и лечение депрессии



Разобраться в себе



Обратиться к специалисту



Найти источник депрессии



Следовать указаниям врача и бороться с плохими мыслями

ШКАЛА БЕКА

1

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.

5

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3 Я себя ненавижу.

8

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой.

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10

0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11

0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12

0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13

0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

14

0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15

0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16

0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17

0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

19

0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

Да _____ Нет _____

20

0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21

0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.

1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.

3 Я полностью утратил либидо интерес.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

- ✓ 0-9 — отсутствие депрессивных симптомов
- ✓ 10-15 — легкая депрессия (субдепрессия)
- ✓ 16-19 — умеренная депрессия
- ✓ 20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести)
- ✓ 30-63 — тяжёлая депрессия

Коррекционная программа

Упражнение «Чёрная башня»

- Расположитесь удобно, лёжа или сидя в кресле. Закройте глаза.
- Расслабьте все мышцы.
- Почувствуйте, как Ваше дыхание становится более глубоким и ровным.
- Как все мысли, заботы остаются далеко позади.
- Представьте, что Вы с завязанными глазами молча идёте по гулкому коридору. Вы не знаете, где Вы, и что с Вами, но чувствуете, что, что-то не так.

- И вот повязку с Ваших глаз кто-то снимает, и Вы понимаете, что Вы пленник, и Вы внутри Чёрной башни. Вас ведут по многочисленным разветвлённым коридорам, Вы всё дальше и дальше удаляетесь от выхода. Вы видите толстые стены, проходите мимо слабо освещённых помещений, чувствуете запах сырости, видите железные решётки на окнах.
- И вот вы оказываетесь в небольшом помещении с каменным полом и стенами, освещёнными светом факела. Дверь за Вами с лязгом закрывается, и Вы остаётесь в полном одиночестве. Вы внимательно осматриваете темницу в поисках возможности выйти, но быстро понимаете, что выход возможен только через дверь, открыть которую можно только ключом.
- На какой-то миг Вам становится не по себе, но в следующий момент Вы уже видите, чувствуете, что эта задача имеет решение. Это решение внутри Вас, Вы и есть это решение, Вы способны раскрыть загадку Чёрной башни и выйти на свободу. Именно в Вас есть что-то такое, что является ключом от темницы. Только Вы, единственный и неповторимый человек, способный открыть дверь. Какие качества, сложились в Вас таким удивительным образом, что Вы смогли стать ключом? Вы мысленно проговариваете: «только я – единственный человек в мире способен решить эту задачу, только я могу найти выход из этого трудного положения, только я могу подарить свободу себе и другим».

- И вот Вы подходите к тяжёлой двери, прикладываете ладонь к замку и чувствуете, как дверь открывается. Вы выходите в коридор, берёте в руки факел и возвращаетесь по тем же коридорам, как будто много раз по ним уже проходили.
- Вы выходите из башни на воздух, видите небо и солнце, идёте по дороге вперёд и в мыслях благодарите башню за ценный опыт, за то, что она дала Вам возможность почувствовать свою силу, свою неповторимость, почувствовать себя собой.

Вопросы по теме

- Что такое депрессия?
- Перечислите признаки депрессии?
- Виды депрессии?
- Что такое чувства?
- Какие типы чувств вы знаете?
- Какие виды чувств вы знаете? Их характеристика.



- **Депрессия** - категория расстройств настроения.
- **Признаки депрессии:** Расстройства сна (бессонница), или — у некоторых пациентов — желание спать постоянно. Резкие перемены уровня активности — летаргия и апатия либо возбужденное состояние. Плохой аппетит и потеря веса или необычная прожорливость и ожирение.
- **Виды депрессии:** послеродовая, скрытая, реактивная, эндогенная

Ответы



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ!

1. <http://www.ilady.ru/psixologiya-lichnosti/chtotakoe-depressiya.html#vidydepressii>
2. <http://goodworkstudios.ru/ponyatiya-psychology/75-depressiya.html>
3. <https://yandex.ru/images/?clid=2071982&win=110>
4. <http://psycabi.net/testy/592>
5. <http://odeve.ru/stress.html>
6. <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/12/22/korreksionnyy-zanyatiye-dlya-starsheklassnikov-resursy>
7. <http://kak-bog.ru/emocii-i-chuvstva-v-psihologii#ixzz4JV9ELU49>
8. <http://fb.ru/article/233626/chuvstva-v-psihologii---eto-vidyi-harakteristiki-chuvstv>
9. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/emocii-i-chuvstva.html>
10. <http://womanadvice.ru/emocii-i-chuvstva-v-psihologii>
11. http://bookap.info/psywar/solomin_psihologicheskaya_bezopasnost/gl29.shtm
12. <http://psyttests.org/test.html>