

Терапия депрессий и профилактика суицидов

БАКУЛЕВА Н.И., Л - 620



Депрессия (МКБ – 10) – психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной оценкой себя, своего положения в настоящем и своего будущего (триада Бека)

1. Единственный депрессивный эпизод
2. Рекуррентная депрессия
3. БАР (биполярное аффективное расстройство)
4. Циклотимия
5. Дистимия



Диагностические критерии депрессии

Большие критерии

1. Снижение настроения, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня, и длящееся не менее 2 недель вне зависимости от ситуации
2. Снижение удовольствия от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями
3. Снижение энергии и повышенная утомляемость

Малые критерии

1. Сниженная способность к концентрации
2. Снижение самооценки и чувство неуверенности в себе
3. Идеи виновности и самоуничижения
4. Мрачное и пессимистическое видение будущего
5. Идеи и/или действия, касающиеся самоповреждения или самоубийства
6. Нарушенный сон
7. Нарушенный аппетит

«Лечение депрессии: 7 ошибок, которые не стоит совершать» - К.Блохин

1. Отрицание факта депрессии

2. Самолечение депрессии

3. Неправильный выбор специалиста

4. Чрезмерная "психологизация" причин депрессии. Отказ от терапии антидепрессантами

5. Чрезмерная "физиологизация" причин депрессии. Отказ от психотерапии

6. Мистификация причин депрессии, обращение за помощью к мошенникам

7. Недооценка важности дополнительных методов лечения депрессии



ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ – PRIMUM NON NOCERE

1. Психодинамическая терапия –

осознание человеком
вытесненных эмоций и
воспоминаний

- Анализ сновидения, оговорок
- Ассоциации
- Высвобождение подавленной энергии
- Понимание истинных причин депрессии



ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ – PRIMUM NON NOCERE

2. Когнитивно – поведенческая терапия –

обучение человека навыкам и приемам,
позволяющим изменить мысль (причину),
а, значит, и действие (следствие)

- Положительное подкрепление
- Отрицательное подкрепление
- Снижение порога чувствительности
- Взрывная терапия
- Моделирование



ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ – PRIMUM NON NOCERE

- ## 3. Экзистенциальная психотерапия – осознание личной значимости, улучшение самооценки, принятие себя
- «Разрешение терпеть»
 - Техники осознания смерти
 - Экзистенциальный анализ



ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ – PRIMUM NON NOCERE

4. Гуманистический подход –
вседозволенность и свободная
атмосфера на сессии без всяких
оценочных суждений со стороны
психотерапевта



Медикаментозная терапия депрессии

1. Антидепрессанты

- Трициклические антидепрессанты (Азафен, Амитриптилин, Кломипрамин, Имипрамин, Доксепин)
- Ингибиторы МАО (Бефол, Мелипрамин, Моклобемид, Пиразидол)
- СИОЗС (флуоксетин, Циталопрам, Сертралин, Эсциталопрам)
- Мелатонинергические (Мелитор)
- Окситоцин
- Другие (Тразодон, Миртазапин, Тианептин, Венлафаксин, Миансерин)



Медикаментозная терапия депрессии

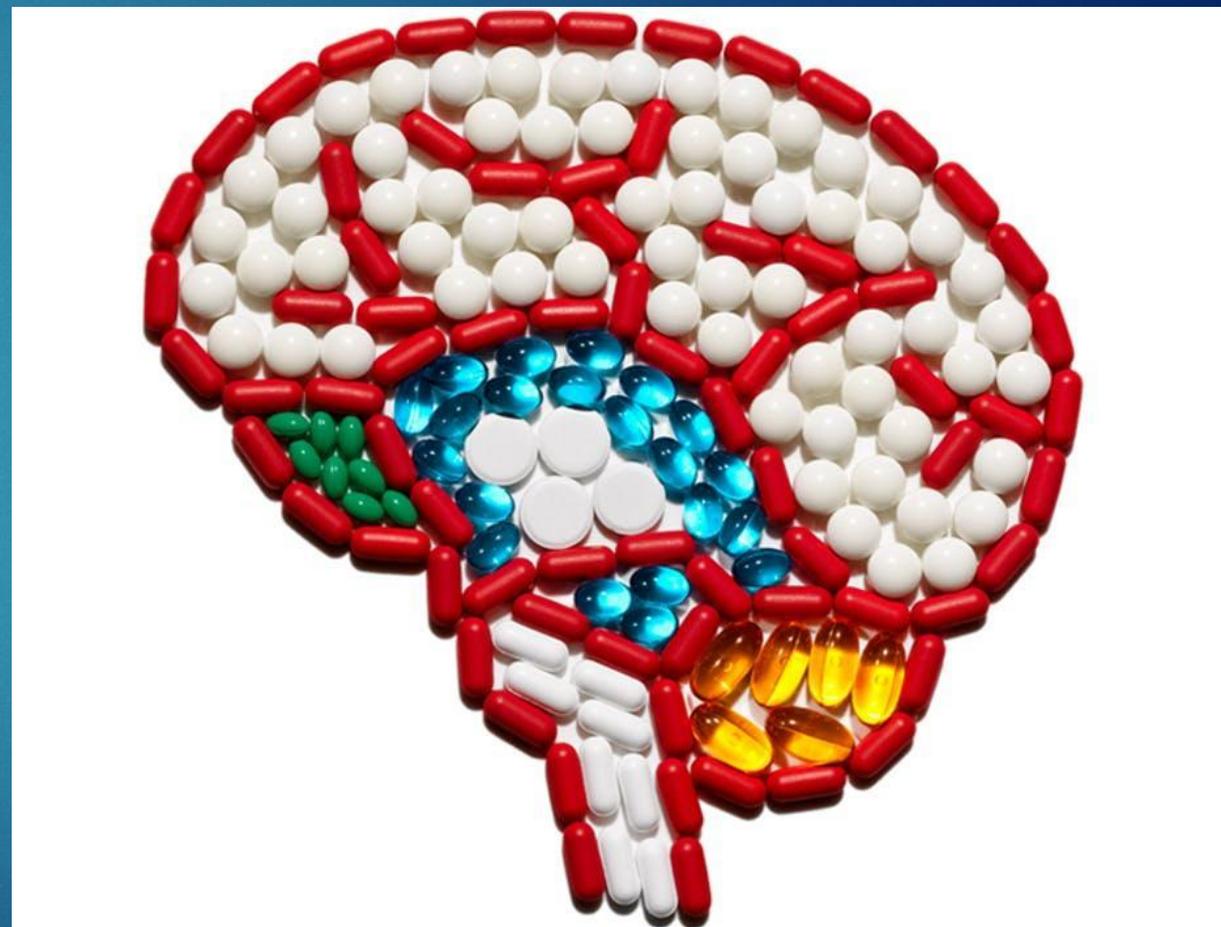
2. Транквилизаторы

- Бензодиазепины (Феназепам, Диазепам, Мидазолам, Оксазепам, Алпразолам)
- Карбаматы, Гидроксизин, Буспирон, Этифоксин



Медикаментозная терапия депрессии

3. Нейролептики
4. Нормотимики
5. Ноотропы
6. Снотворные
7. Витамины группы В



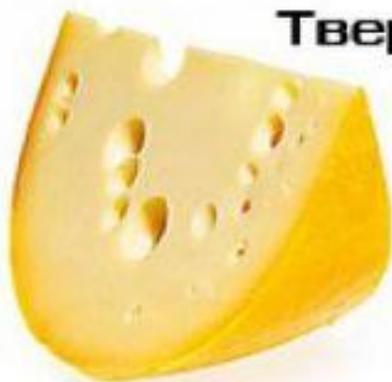
Дополнительные методы лечения

1. Арт – терапия
2. Светотерапия
3. Нерегулярная и разнообразная физическая нагрузка
4. Йога
5. Развитие хобби
6. Транскраниальная магнитная стимуляция
7. Электросон



Рацион при депрессии

Самые "антистрессовые" продукты



Твердый сыр



Шоколад



Бананы



Овсянка



Перец чили



Лосось



Семечки подсолнечника

10 продуктов против осенней хандры



Банан

Содержит триптофан, повышающий уровень серотонина



Перец чили

Помогает выработать серотонин, улучшает обмен веществ



Шоколад

Содержит кофеин, габрилин, стимулирует работу нервной системы

Жирная морская рыба



Содержит Omega-3, витамин D, помогает бороться с депрессией, улучшает циркуляцию крови



Орехи

Содержит жирные кислоты, магний, витамин E, обладают антистрессовым действием



Шпинат

Содержит фолиевую кислоту, способствует выработке серотонина



Белое мясо

Богатник триптофаном, тирозином, способствует улучшению настроения

Отвар зверобоя



Уменьшает чувство беспокойства, натуральный антидепрессант



Твердые сырые овощи

Расщепляет избыток жира и углеводов, снижает нервное напряжение



Цельнозерновой хлеб

Содержит витамин группы B и клетчатку, снижает стресс, улучшает обмен веществ

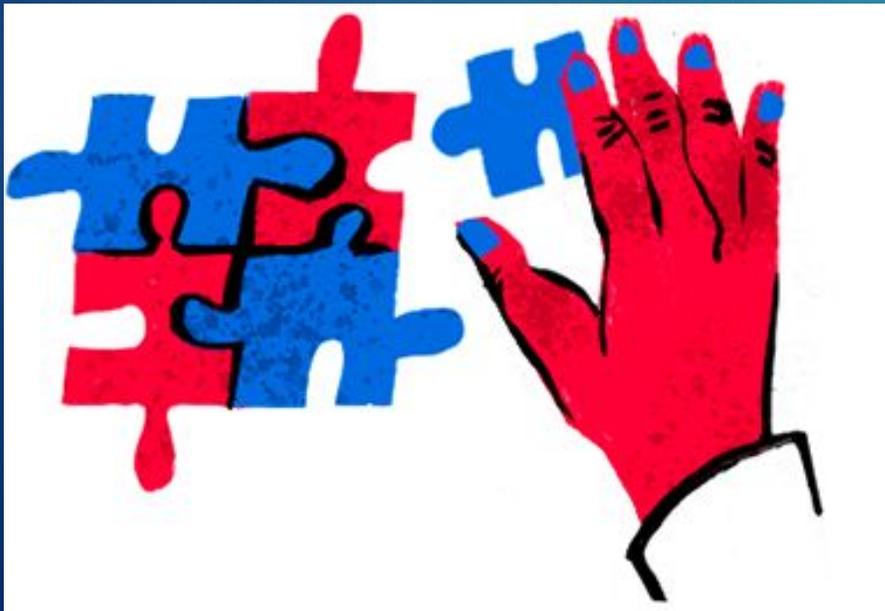
АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ АИР.СН

Редакция: Алла Мухоморова
Дизайн: Татьяна Игнаткина

Профилактика суицидов

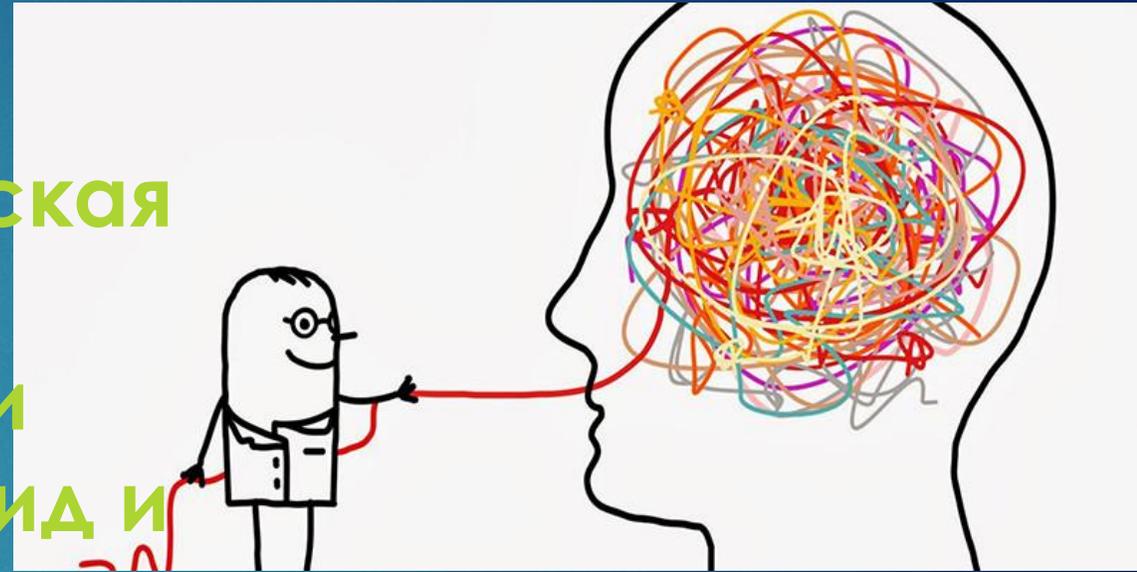
1. Кризисная терапия (Г.В. Старшенбаум, 1987)

- Кризисная поддержка
- Кризисное вмешательство
- Расширение адаптивных возможностей



Профилактика суицидов

2. Группы самопомощи
3. Анонимные суициденты
4. Круглосуточная психологическая помощь
5. Образование для населения и мед. работников по теме «Суицид и депрессия»
6. Мониторинг групп риска
7. Кризисные центры
8. Снятие табу с темы смерти



Методика психологической помощи (В.Г. Балакирев, Л. Додсон)

1. Констатирующая часть (3 сессии)

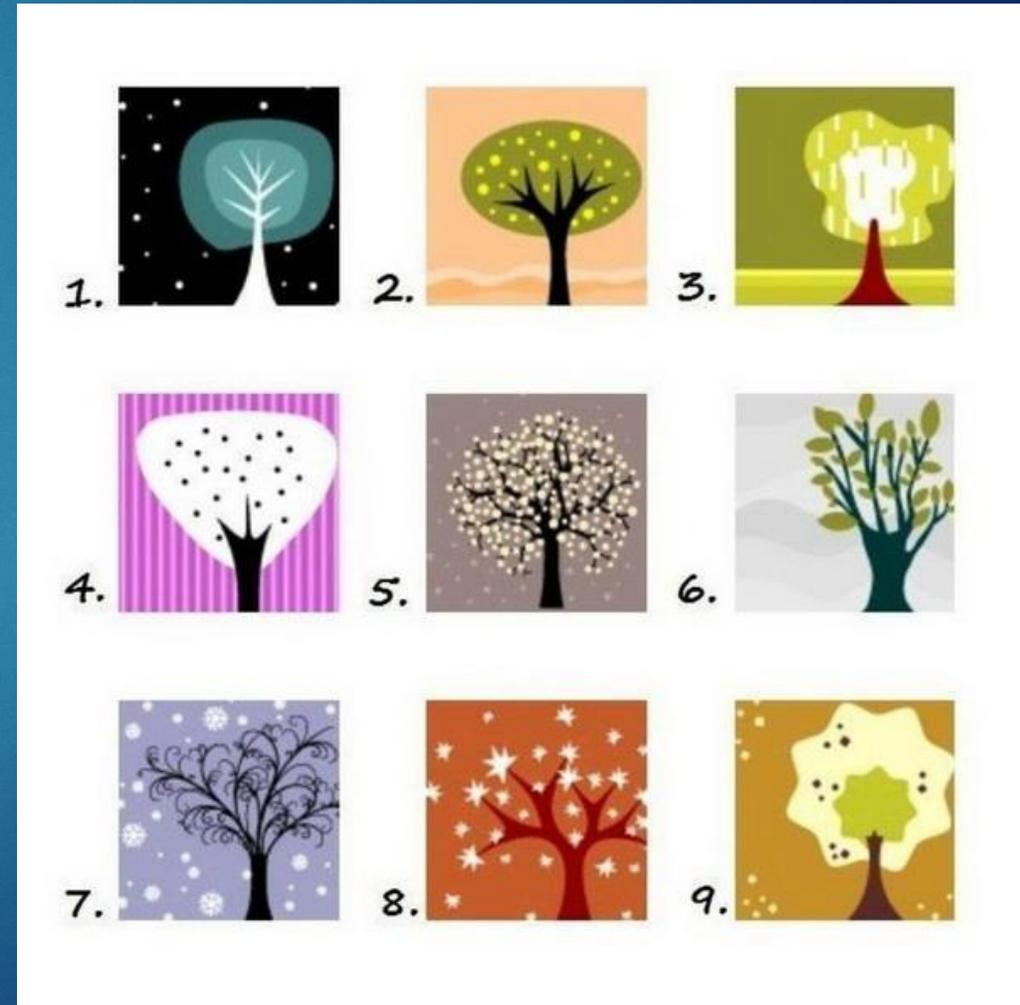
- Групповое обсуждение темы
- Выполнение индивидуальных творческих заданий
- Обсуждение



Методика психологической помощи (В.Г. Балакирев, Л. Додсон)

1. Психокоррекционная часть (2 сессии)

- Тест «Дерево»
- Тест «Дом- дерево – человек»
- Внутренний диалог
- Опросник Айзенка
- Метод незаконченных предложений



+7 (952)957-80-47

+7 473 228-79-49

+7 903 858-79-49

Депрессия – это не стыдно, это не «от безделья». Не бойтесь попросить
ПОМОЩИ.

Депрессия как раз и отличается тем,
что во время нее у нас нет причин для печали,
и в то же время мы печальны.

Януш Вишневский



THE END