

Шаги с помощью рационально-  
эмотивно-поведенческой терапии

---

# УПРАВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОГОЙ В МЕГАПОЛИСЕ

А.И. Мелёхин

Алексей Мелёхин

**Управление депрессией  
и тревогой в мегаполисе**

«Автор»

2022

## **Мелёхин А. И.**

Управление депрессией и тревогой в мегаполисе /  
А. И. Мелёхин — «Автор», 2022

Постоянно увеличивающийся темп жизни, неустойчивость социальной обстановки, аномия, требуют от человека живущего в мегаполисе интенсифицировать те индивидуальные психологические ресурсы, которые позволят ему менее травматично, гибко адаптироваться к меняющимся условиям жизнедеятельности. На данный момент у большинства людей наблюдается неустойчивость в равновесии между истощением и мобилизацией психологических ресурсов, что отражается на их способности к адаптации к различным ситуациям-вызовам мегаполиса. В связи с этим целью данной брошюры является обучить людей, переживающих психическое неблагополучие техникам первой психологической помощи усиления психологической гибкости в рамках рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ). Примерно 60-75% людей, которые применяли подобную брошюру психологической самопомощи, чувствовали ослабление симптомов депрессивности, тревожности, лучше управляли негативными мыслями, эмоциями и у них улучшалось общее психологическое благополучие.

© Мелёхин А. И., 2022

© Автор, 2022

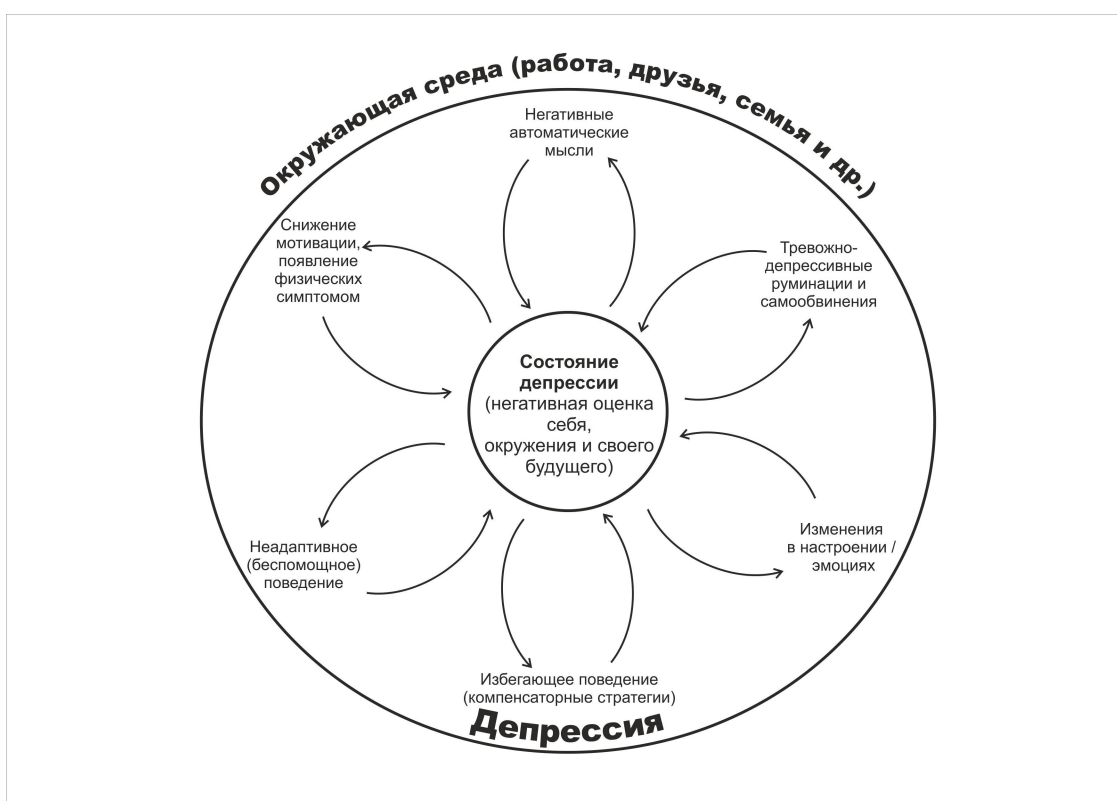
## Содержание

Почему же рационально-эмотивно-поведенческая терапия?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Алексей Мелёхин

## Управление депрессией и тревогой в мегаполисе

Начнем с того, что у большинства жителей мегаполисов увеличиваются риски истощения психологических (ментальных) ресурсов, если уже не истощены. На данный момент выделен целый спектр данных ресурсов: мудрость, экстраверсия, оптимизм, надежда, способность к когнитивной переоценке ситуации. Постоянно увеличивающийся темп жизни, неустойчивость социальной обстановки требуют от человека интенсифицировать те индивидуальные психологические ресурсы, которые позволяют эффективно адаптироваться к меняющимся условиям жизнедеятельности.



Неоднократно подчеркивалось, что *когнитивная гибкость* включена в регуляцию разных аспектов жизнедеятельности человека и выступают фактором общего благополучия. Отметим, что изменения в данной способности являются составным элементом ряда психических расстройств, что позволяет рассматривать изменения в когнитивной гибкости, как один из маркеров благополучия. Состояние когнитивной гибкости у человек демонстрируют высокую эффективность в предсказании его стратегий адаптации к быстро меняющимся условиям и преодолению психологических последствий различных травматизаций. У большинства пациентов, которых я принимаю, наблюдается неустойчивость в равновесии между истощением и мобилизацией психологических ресурсов, что отражается на способности адаптации к различным вызовам мегаполиса. В связи с этим целью данной брошюры ознакомить вас со «стандартными» когнитивными техниками первой помощи в рамках *рационально-эмотивно-поведенческой терапии* (Rational emotive behavior therapy, REBT), как правило, которые ориентированы

на психологическую самостоятельную *первичную* работу с иррациональными, давящими на вас мыслями (установками, характерными для депрессивных расстройств – SWAT):

**S - «Should»** – Установка долженствования (долженизмы) со стремлением быть постоянно в «кредите обязанностей»;

Другие три дисфункциональные убеждения вытекают из «должен»:

**W – «Worth»** – Самоуничижение или самосаботаж по отношению себя и других. Также постоянное стремление к оценке, измерения себя («носить с собой линейку»)

**A – «Awfulizing»** – Катастрофизация, искусственное наводнение себя со стремлением воспринимать большинство поступающей информации как «вызов», «проблему», «что-то нужно делать»;

**T – «Tolerance»** – Низкая толерантность к стрессу, неопределённости

Исследования показали, что примерно **75%** пациентов, которые использовали РЭПТ чувствовали ослабление симптомов депрессии и общее улучшение психического благополучия. Данная брошюра как первый шаг научит Вас чувствовать себя менее подавленным и более энергичным и справиться на самом высоком уровне со всеми симптомами, с которыми Вы можете столкнуться. По данным исследований эти навыки будут Вам реально полезны для совладания с негативными эмоциональными состояниями.

Данная брошюра направлена чтобы обучить вас как управлять депрессивностью и тревогой если вы житель мегаполиса. Некоторые люди говорят, что депрессия, как и тревога подобна черному занавесу отчаяния, опускающемуся на их жизни. Многие из них чувствуют, что у них кончилась энергия и не могут ни на чем сосредоточиться. Другие становятся раздражительными без всякой видимой причины. Симптомы варьируются от человека к человеку, но, если вы чувствуете себя подавленным более двух недель кряду и эти чувства мешают Вам жить обычной жизнью, скорее всего у Вас явное психическое неблагополучие, которое является проблемой, охватывающей тело, настроение и мысли. Оно влияет на то, как человек ест и спит, как себя чувствует и что он думает об окружающем мире. Говоря про депрессию, то это не то же самое, что тоска. Это не признак слабости и не состояние, которое можно преодолеть силой воли. Люди с депрессией не могут «взять себя в руки» и поправиться. При отсутствии лечения человек будет ощущать эти симптомы в течение многих недель, месяцев, или даже лет. Качественно подобранное лечение, может помочь большинству людей избавиться от тягостных симптомов.

Большинство людей, переживших один депрессивный эпизод, как правило, заболевают повторно. Вы можете отследить первые симптомы депрессии за несколько недель до рецидива и, таким образом, предотвратить возникновение полномасштабного эпизода. Умение распознавать ранние признаки начинающегося расстройства и работа над ними со своим психотерапевтом помогает избежать наступления ухудшения. Большинство людей, страдающих депрессией, не обращаются за помощью несмотря на то, что имеют большие шансы на выздоровление. Лечение депрессии особенно важно, потому как она оказывает сильное влияние не только на Вас, но и на Вашу семью и работу. Некоторые пациенты, страдающие депрессией, пытаются нанести себе вред, поскольку ошибочно полагают, что им ничто не поможет и они до конца жизни будут находиться в этом мраке. Депрессия – излечимое заболевание.

## Почему же рационально- эмотивно-поведенческая терапия?

Условно можно сказать, что она является «первой» формой когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ), она была создана доктором Альбертом Эллисом в 1955 году. В соответствии с моделью РЭПТ, люди реагируют на нежелательные активирующие события в соответствии с имеющимися у них рациональными и иррациональными убеждениями, которые, в свою очередь, могут вызвать эмоциональные и поведенческие реакции. Рациональные убеждения (полезные, они же эффективные убеждения) приводят к адекватным последствиям, в то время как иррациональные убеждения (то есть, бесполезные / отрицательные) ведут к дисфункциональным, неадекватным. Пациентам, которые проходят РЭПТ предлагается активно оспаривать их иррациональные убеждения и подкреплять более эффективные, адаптивные и рациональные убеждения, которые оказывают положительное влияние на их эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции. Таким образом, РЭПТ является психологической теорией и эффективным изолированным инструментом, состоящим из комбинации трех методик (стратегий) различных типов (когнитивные, поведенческие и эмоциональные), которые Вы можете использовать, чтобы почувствовать себя лучше физически и эмоционально, а также продемонстрировать здоровые поведенческие реакции.

**Что такое когнитивные методики?** Представляют из себя стратегии по изменению или модификации бесполезных и / или негативных мыслей относительно конкретного типа ситуаций. (Например, можно научиться думать по-другому чтобы справиться со своей депрессией лучше).

**Что такое поведенческие методики?** Включают обучение практическим приемам, которые помогут Вам более эффективно справляться со стрессовыми и тяжелыми ситуациями, такими как депрессия и / или утрата. К примеру, поведенческие стратегии могут заключаться в обучении человека планированию и выполнению графика дел на день, которые помогают отвлечься от негативных мыслей.

**Что такое эмотивные методики?** Помогут изменить Ваши негативные мысли через использование эмоциональных техник. Юмористические методы, стихи, песни и т.д. вызывают чувства, которые помогают воздействовать на негативные мысли.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.