

# РАБОТА С ДЕПРЕССИЕЙ АЛГОРИТМ



**Колендо-Смирнова Анастасия**

# **Анастасия Колендо-Смирнова**

# **Работа с депрессией. Алгоритм**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68868054](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68868054)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Книга представляет собой конспект авторской лекции. В нем современный психолог делится авторским алгоритмом работы с депрессивными состояниями, вызванными разными причинами. В тексте оставлены авторская речь и орфография с пунктуацией.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 4  |
| Первый шаг. Тестирование          | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **Анастасия Колендо-Смирнова Работа с депрессией. Алгоритм**

## **Вступление**

Приветствую всех. Сегодня обсудим, как мы работаем с депрессией. Это будет мой авторский алгоритм взаимодействия с этим состоянием. Не претендую на классическую версию, но основано на классической информации.

Кто я? Я – психолог, гипнотерапевт. Известна по игре "Психосоматика".

Депрессия (от лат. *deprimo* «давить», «подавить») – психическое состояние, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой радости (ангедония), нарушениями мышления и двигательной заторможенностью.

Органическая или эндогенная депрессия вызывается физиологическими причинами, такими как болезни щитовидной железы или печени. Эндогенная депрессия может быть

вызвана соматическими проблемами.

Важно различать органическую и психологическую депрессию. Психотерапия эффективна для психологической, в то время как органическую депрессию диагностирует врач.

В повседневной жизни мы сталкиваемся с разными формами депрессии: осенней, послеродовой и другими. Психосоматика подчеркивает взаимодействие между психикой и телом.

Далее представлю свой алгоритм в пяти шагах.

Алгоритм работы с депрессией в 5 шагов:

1. Тестирование, контракт, домашнее задание:

– Начинаем с тестирования, используя тест ТД для оценки тревожности и депрессии.

– Составляем контракт, определяя цели и ожидания клиента.

– Задаем обязательное домашнее задание, чтобы клиент активно участвовал в процессе самопознания и изменения.

2. Метод КОТ (когнитивно-образная терапия):

– Вводим метод КОТ в рамках работы с депрессией, используя его как основной элемент.

– Подчеркиваем, что метод КОТ подобен здоровому питанию, эффективному для долгосрочных изменений.

– Разъясняем, что, также как в случае с питанием, метод КОТ требует поддержки специалиста в сложных ситуациях.

### 3. Индивидуальный подход:

– Подчеркиваем, что только метод КОТ может быть недостаточным, и важен индивидуальный подход.

– Рассматриваем другие методы, такие как НЛП, ДПДГ, гипноз, как временную помощь или вспомогательные элементы лечения.

### 4. Спецификация метафоры метода КОТ:

– Обсуждаем метафору метода КОТ, сравнивая его с здоровым питанием и диетой.

– Поясняем, что метод КОТ предоставляет человеку инструменты поддержания психического здоровья после завершения лечения.

### 5. Завершающий этап:

– Обсуждаем широкий спектр возможностей для поддержания психического здоровья клиента после завершения основной работы.

– Разрабатываем стратегии, как клиент может самостоятельно поддерживать психическое здоровье в будущем.

– Этот этап остается более размытым, учитывая индивидуальные особенности и потребности клиента.

## Пять шагов

- 1. Тестирование
- 2. Контракт
- 3. Обязательное домашнее задание
- 4. Метод КОТ
- 5. С чем и чем работать



И так, я попробую уместить алгоритм того, как я работаю в 5 шагов. Шаг 5, будет чуть более размытый. Потому что, с чем работать и как работать в одном шаге, я попробую это дать в одном шаге, ну это чуть более широкий шаг, чем остальные. И так, мы начинаем с тестирования. Тестирование, контракт, обязательное домашнее задание. Я люблю давать домашнее задание, должна работа идти не только со мной в кабинете, а и между встречами, она тоже очень значимая. Метод КОТ(когнитивно-образная терапия), здесь я даю его как один из элементов возможной работы. Мне кажется, что в работе с депрессией, он будет очень хорошо менять состояние, и поэтому его как основу я обязательно беру. Но, мы поговорим о том, что только одного метода КОТ,

здесь будет недостаточно. Даже так, я сразу скажу, по поводу метода КОТ, что он знаете, мы когда-то говорили с Ольгой (руководителем школы метода КОТ) об этом, о самой метафоре метода КОТ. Это получается как здоровое питание, когда у человека есть проблемы ЖКТ, если мы пропишем ему таблетки, такие как НЛП, ДПДГ, гипноз, но не поменяем ему питание, диету. То это будет временная помощь, которая возможно не будет такой устойчивой, как нам бы хотелось. Метод КОТ он больше работает, как такое правильное питание, диета. То есть, можно ли одной диетой изменить состояния организма? Можно. И это вам скажет любой специалист, в той же натуропатии. Можем ли мы изменить питанием свой организм? Можем. Но есть ситуации, в которых уже недостаточно просто поменять питание, и нужна экстренная помощь, внедрение таблеток. Вот иногда язва желудка, у человека, ему нужно пропить курс таблеток. То же самое и здесь, метод КОТ, это как здоровое питание, которое должно остаться у человека даже после нашего лечения. Чтобы он умел этим способом себя все время поддерживать в нормальном состоянии. Сложные этапы, он будет проходить со специалистом, даже в этом методе. Потому что, его желательно подкреплять другими элементами. Но в идеале, метод КОТ должен остаться, как постоянная диета, которая будет поддерживать его состояния здоровья всегда. И 5-й шаг, с чем и каким образом мы работаем, тоже об этом поговорим.

# Первый шаг. Тестирование

И так, начнем с первого шага – тестирования. Зачем нам это нужно? Во-первых, чтобы определить, нужно ли направлять человека к психиатру. Во-вторых, чтобы впоследствии продемонстрировать изменения клиенту. Мной предпочитаемый тест, который оценивает уровень тревожности и депрессии, как правило, дает результаты через 4 недели при использовании метода КОТ и других предложенных мной техник. Это время, когда клиент может конкретно увидеть, какие изменения произошли.

Тест ТД фокусируется на тревожности и депрессии. Также имеется тест "Несуществующее животное", особенно полезный, когда клиент может сознательно влиять на результаты. В этом тесте человек рисует несуществующее животное на листе А4, что исключает возможность вранья. В работе с клиентами, направленными на принудительное лечение, такими как те, кто пытался совершить самоубийство, я замечаю, что они могут искажать результаты тестов. Поэтому тест "Несуществующее животное" становится важным инструментом, чтобы оценить уровень депрессии, обходя возможные попытки клиента врать.

T

## TEST

D

Я испытываю напряженность, мне не по себе

- А) все время - 3
- Б) часто - 2
- В) время от времени, иногда - 1
- Г) совсем не испытываю - 0

Я испытываю страх, кажется что-то ужасное может вот-вот случиться

- А) да это так, и страх очень сильный - 3
- Б) Да это так, но страх не очень сильный - 2
- В) Иногда, но меня это не беспокоит - 1
- Г) совсем не испытываю - 0

Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

- А) постоянно - 3
- Б) большую часть времени - 2
- В) время от времени - 1
- Г) только иногда - 0

Я легко могу сесть и расслабиться

- А) да - 0
- Б) наверное, да - 1
- В) лишь изредка - 2
- Г) совсем не могу - 3

Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь

- А) совсем нет - 0
- Б) иногда - 1
- В) часто - 2
- Г) очень часто - 3

Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться

- А) да - 3
- Б) наверное - 2
- В) в некоторой степени - 1
- Г) совсем не испытываю - 0

У меня бывает внезапное чувство паники

- А) очень часто - 3
- Б) довольно часто - 2
- В) не так уж часто - 1
- Г) совсем не бывает - 0

То, что приносило мне большое удовольствие и сейчас вызывает такое же чувство

- А) да - 0
- Б) наверное, да - 1
- В) лишь в очень малой степени - 2
- Г) это совсем не так - 3

Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

- А) Да это так - 0
- Б) наверное - 1
- В) лишь в очень малой степени - 2
- Г) совсем не способен - 3

Я испытываю бодрость

- А) совсем не испытываю - 3
- Б) очень редко - 2
- В) иногда - 1
- Г) практически все время - 0

Мне кажется, что я все стал (стала) делать очень медленно

- А) практически все время - 3
- Б) часто - 2
- В) иногда - 1
- Г) совсем нет - 0

Я не слежу за своей внешностью

- А) да, не слежу - 3
- Б) я не уделяю этому столько времени сколько нужно - 2
- В) может быть, я стал меньше уделять этому внимания - 1
- Г) я слежу за собой, как и раньше - 0

Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести чувство удовлетворения

- А) так же, как обычно - 0
- Б) да, но не в той степени как раньше - 1
- В) значительно меньше чем обычно - 2
- Г) совсем так не считаю - 3

Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио или телепрограммы

- А) часто - 0
- Б) иногда - 2
- В) редко - 1
- Г) очень редко - 3

## Интерпретация результатов теста

Перейдем к тому, как мы интерпретируем результаты. Первый столбец обозначает Т – тревожность, а второй – Д – депрессию. Также, мы знаем, что тревожность является первым этапом на пути к депрессии. Когда психика уже не способна противостоять, она погружается в депрессию. Это также важно учитывать при анализе результатов.

Теперь об интерпретации. Первая колонка – тревожность, вторая – депрессия. Первые 7 баллов в каждой колонке считаются нормальными. От 8 до 10 – уже депрессия, но не страшная. Если результаты превышают 11, мы рекомендуем посетить врача, психиатра. Важно дать клиенту понять, что даже если высокий уровень наблюдается в обеих категориях, то это также требует внимания специалиста.

Хотя, в реальной практике у меня бывают клиенты с результатами 14-15 или 13-14. Некоторых из них я все равно принимаю, даже не направляя к психиатру, потому что они уже получают медикаментозное лечение. Все зависит от конкретной ситуации. Важно подчеркнуть, что методы, такие как КОТ, способны быстро и качественно изменить состояние. Рекомендации о посещении врача – это больше классическая практика, и в определенных случаях можно обойтись без этого, учитывая быстроту и эффективность изменений при использовании альтернативных методов.

Тест "Несуществующее животное" – это процедура, в рам-

ках которой клиент приглашается нарисовать изображение вымышленного животного. Процесс проведения теста следующий:

1. – Объясните цель теста. Скажите, что вы хотите получить непосредственные и неосознаваемые ассоциации человека с определенными эмоциональными состояниями через рисунок.

– Подчеркните, что не важно, какой рисунок получится, и не нужно стараться нарисовать что-то красивое или правильное. Важна сама идея вымышленного животного.

2. – Предоставьте лист бумаги формата А4 и набор цветных карандашей, маркеров или других рисовальных инструментов. Выбор материалов остается на усмотрение клиента.

3. – Попросите клиента нарисовать животное, которого не существует. Это может быть существо из фантастического мира, смешанное животное или что-то совершенно уникальное.

– Уточните, что важно в данном тесте – это именно процесс рисования, а не исходный результат. Пусть клиент не думает слишком долго и рисует первое, что приходит ему в голову.

4. – Дайте клиенту достаточно времени для рисования. Не стесняйтесь его, позвольте выразить свои эмоции через рисунок.

5. – Рассмотрите рисунок в контексте других данных, полученных в ходе терапии.

– Обратите внимание на цвета, детали, размеры, положение на листе и т. д. Они могут быть показателями эмоционального состояния и внутренних переживаний клиента.

6. – Задайте вопросы о том, почему был выбран именно такой облик животного. Спросите о чувствах, которые возникают при взгляде на рисунок. Это может стать отправной точкой для дальнейших обсуждений и работы над эмоциональными состояниями.

# 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.