

Методика работы с депрессией

I. Внешние раздражители (триггеры), провоцирующие состояние депрессии

1. Для меня «депрессия» - это *(например, муж ушёл к другой, мир рухнул!)*

2. Меня накрывает мощная волна депрессии, когда *(я вижу фотографию своего мужа, целующуюся парочку на улице)*

3. Последний раз я замечал это состояние, *когда (пришла к замужней подруге)* _____

4. Переживание депрессии включают следующие мысли, слова, действия *(я думаю, что я неудачница, у меня не получится создать семью, я останусь одинокой и бездетной)*

5. События, которые совпадают с началом приступа депрессии –*(он обвинял меня во всём)*

МОИ ТРИГГЕРЫ ДЕПРЕССИИ

- 1.*(фотография мужа, влюблённые парочки, замужняя подруга, время когда я бездействую и нахожусь в одиночестве, обвинения)*

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Методика работы с депрессией

II. Определение чувств депрессии

Запишите чувства, опишите своё настроение, которые вы испытываете при депрессии

1. (*тоска и одиночество*) _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

III. Негативный гороскоп на каждый день

1. Когда со мной случается депрессия (триггер из п. I)

(я вижу фотографию ушедшего мужа)

и я чувствую (оттенок настроения из п. II)

(тоску и одиночество)

что я обычно говорю себе?

(я никому не нужна)

2. Если бы я был персонажем комикса, чтобы я говорил в «пузыре» над головой?

(Я сделаю тебя живым силой своей любви)

3. Если бы в моей голове магнитофон записывал все мои мысли, чтобы прозвучало, если случайно нажать кнопку «PLAY»?

(это не должно было произойти, он не мог так поступить)

Методика работы с депрессией

ПРИМЕР и ваше продолжение

«Я почувствовал»	«потому что подумал, что.....»
Печаль	...мне без него не жить
Уныние	...жить мне не для кого и не для чего...
Безнадежность	...нет никакой жизненной перспективы...

III. Автоматический ответ на состояние депрессии (АВТОПИЛОТ)

1. Последний раз, когда я ощущал депрессию, я вёл(вела) себя так:

(ничего не ела, никуда не ходила, ни с кем не разговаривала)

2. Другие действия в прошлом, когда я пытался(пыталась) справиться с депрессией?

3. Ситуация избегания депрессии

Методика работы с депрессией

Какие поведенческие привычки я выработал(а), справляясь с депрессией:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

V. Распознавание последствий депрессирования

АВТОПИЛОТ	НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ В НАСТОЯЩЕМ И ПРОШЛОМ
Не вставала с кровати две недели	Потерял хорошую работу, теперь проблема оплачивать счета...
Не уделяла внимания ребёнку	Он стал плохо учиться
Ушёл в запой	Пропил деньги на автомобиль и отпуск
<i>Продолжить таблицу</i>	

Методика работы с депрессией

VI. Альтернативные здоровые действия вместо привычных

В следующий раз, когда я почувствую состояние депрессии, я сделаю следующее:

1. *(пойду на массаж, в тренажерный зал, буду гонять на автомобиле)*

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Психолог Мария Кудрявцева сайт: maria-kudryavtseva.rf, телефон 299-94-79

Методика работы с депрессией

VII. Выработка рациональных реакций и позитивных мыслей

Когнитивное искажение	Рациональный ответ
<i>«У меня нет будущего...»</i>	<i>«Я могу прямо сейчас представить себе прекрасное будущее».</i>
<i>«Он ушёл»</i>	<i>«Теперь я могу устроить свою жизнь по своему...»</i>
<i>Продолжите сами</i>	

VIII. Доказательства необходимости депрессии в моей жизни

1. Впервые я ощутил(а) депрессию

2. Люди, которые якобы повлияли на моё состояние:

а) члены семьи _____

б) друзья-товарищи _____

в) другие люди _____

3. Ранний школьный опыт

4. Юношество

а) половое созревание, конец школы

б) институт, армия, работа

5. Значимые события взрослой жизни, приведшие к депрессии

IX. Базовые нездоровые убеждения

Например, «Семья должна быть полной»,

Что это для вас значит?: Муж ушел – мир рухнул.

Что это для вас значит?: Мир это семья?

Если бы это было правдой, чтобы это значило?

Что кроме семьи ничего нет...

Тогда, что это для Вас значит?

Я одна на всей Земле? Я ничего в упор не вижу!

Вам нужен поводырь?

Убеждение: _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Убеждение: _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Х. Замена нездоровых убеждений на здоровые

Для каждого нездорового убеждения надо сформулировать своими словами противоположное здоровое убеждение.

Нездоровое убеждение : *Мир рухнул*

Здоровое Убеждение: *Я живу в большом мире*

Что это для вас значит? *Я могу любоваться красотой мира.*

Что это для вас значит? *Вокруг много интересного.*

Что это для вас значит? *Я могу общаться с новыми людьми*

Нездоровое убеждение : _____

Здоровое Убеждение: _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Нездоровое убеждение : _____

Здоровое Убеждение: _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Нездоровое убеждение : _____

Здоровое Убеждение: _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

Что это для вас значит? _____

XI. Компоненты здоровых убеждений

Заполните таблицу

НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ
Я живу в большом мире!

КОМПОНЕНТЫ УБЕЖДЕНИЯ
1. Изучать язык
2. Путешествовать
2. Общаться с приятными мне
людьми из другой страны

УБЕЖДЕНИЕ

КОМПОНЕНТЫ УБЕЖДЕНИЯ

- 1.
- 2.
- 3.

УБЕЖДЕНИЕ

КОМПОНЕНТЫ УБЕЖДЕНИЯ

- 1.
- 2.
- 3.

УБЕЖДЕНИЕ

КОМПОНЕНТЫ УБЕЖДЕНИЯ

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

XII. Очевидность изменения и проявления здоровых моделей поведения

Ведите личный дневник

Дата	Доказательства здорового поведения

XIII. Используйте свои ресурсы

Мои ресурсы (пример):

- 1. Навык рационального мышления*
- 2. Медитация*
- 3. Вера в Бога*
- 4. Моя группа поддержки*
- 5. Моя мама*
- 6. Я хорошо решаю задачи*
- 7. Я не унываю*
- 8. Я – борец*
- 9. У меня позитивные отношения к жизни*
- 10. Я могу сделать то, что меня радует.*

Мои ресурсы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.