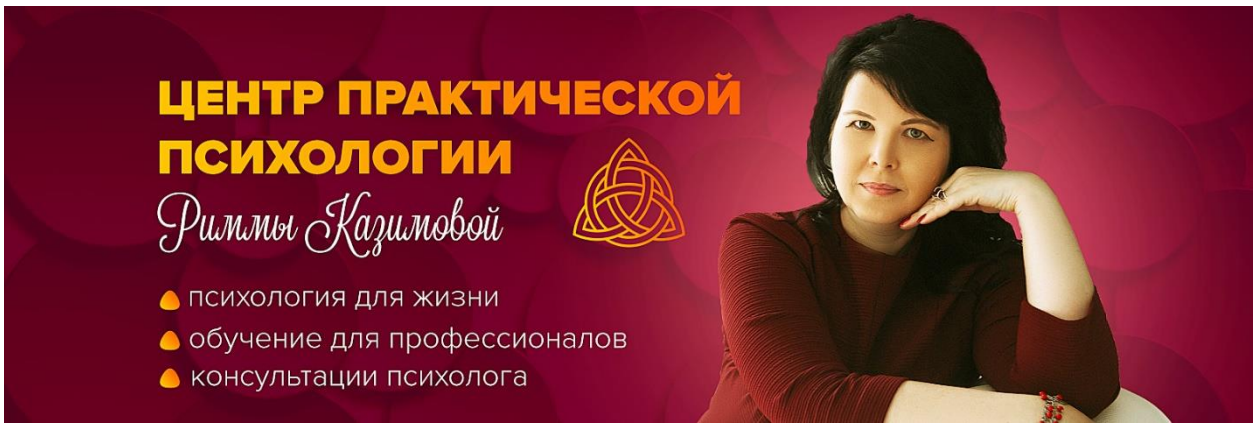

ДЕПРЕССИЯ: КАК ВЕРНУТЬ КРАСКИ ЖИЗНИ

Программа онлайн обучения

Депрессии по статистике ВОЗ стали самым распространенным заболеванием в мире (!) Многие люди переживают депрессивные состояния, даже не давая этому названия. Такие состояния серьезно снижают качество жизни.

Многие люди и подростки не получают помощь своевременно, потому что не понимают, что с ними происходит и не обращаются к специалистам вплоть до тяжелых или острых состояний.

И наоборот, депрессией часто называют соматические проблемы, не обращая на них внимания, и затягивая обследование и получение лечения.

С депрессиями и депрессивными состояниями работают как врачи (неврологи и психиатры), так и глубинные психологи, решая при этом свой круг задач.

Медикаментозное лечение направлено на снятие симптомов депрессии, на обеспечение госпитализации в случае необходимости.

Психотерапия депрессивных состояний в глубинной психологии работает с внутренними переживаниями, непрожитыми чувствами, которые их обуславливают.

В краткосрочном консультировании важно замечать признаки депрессивных состояний и вовремя рекомендовать клиентам обращение к врачу.

В психотерапии важно как замечать признаки депрессивных состояний, так и понимать основные акценты в работе с депрессиями, современные подходы в терапии депрессий, а также понимать, в каких случаях важно привлечение коллег-врачей к работе с запросом.

Причиной всегда является ДУШЕВНОЕ СТРАДАНИЕ, внутренняя боль, с которой человеку трудно справляться. Помочь справиться с причиной депрессией – задача практического психолога.

ПРОГРАММА КУРСА

ЗАНЯТИЕ 1. ВИДЫ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

- ✔ Депрессия как часть жизни: статистика распространенности депрессий
- ✔ Депрессия как совокупность симптомов. Квадрат депрессивных симптомов
- ✔ Физиологические и психологические причины развития депрессии
- ✔ Четыре триады депрессии
- ✔ Горевание и утраты: депрессия как осложнение горя
- ✔ Депрессия и отношения со значимыми людьми.
- ✔ Расставания и связанные с ними депрессивные состояния
- ✔ Депрессия и внутренние конфликты
- ✔ Депрессия и возрастные кризисы
- ✔ SAD- сезонные аффективные расстройства. Особенности летних и зимних периодов.

ЗАНЯТИЕ 2. СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ И АКЦЕНТЫ В КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

- ✔ Психологические модели депрессивных состояний. Диагностика депрессии
- ✔ Степень тяжести депрессии: когда надо обратиться к неврологу и к психиатру.
- ✔ Стратегия и акценты в работе психолога:
    - Депрессия с суицидальными намерениями
    - Депрессия с чувством вины
    - Депрессия как результат подавления трудных чувств
    - Депрессия с потерей смысла жизни
    - Депрессия как результат травмы
    - Депрессия и комплекс неполноценности
    - Депрессия и нарушения системы связей МАТЬ-ОТЕЦ-ДИТЯ
    - Депрессия и дезадаптивные решения
    - Депрессия и агрессия: динамика выхода из депрессивного состояния
- ✔ Методики самопомощи при легких формах протекания депрессии
- ✔ **10 эффективных методик работы с депрессивными состояниями в консультировании**

ЗАНЯТИЕ 3. ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

- ✔ Причины возникновения подростковой депрессии
- ✔ Особенности протекания подростковой депрессии:
  как родителям не пропустить важные признаки
- ✔ Методики помощи подростку в семейной системе
- ✔ Стратегия и акценты работы с подростковой депрессией в консультировании
- ✔ Методики коррекции психоэмоционального состояния

ЗАНЯТИЕ 4. КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА И ДЕПРЕССИЯ

- ✔ Возрастные нормативные кризисы. Кризис среднего возраста.
- ✔ Основные жизненные задачи, которые решает кризис среднего возраста
- ✔ Особенности кризисных переживаний мужчин и женщин
- ✔ Синдром отложенной жизни. Синдром опустевшего гнезда.
- ✔ Стратегия и методики работы с кризисными переживаниями
- ✔ Депрессия как осложняющий фактор при проживании кризиса
- ✔ Акценты при работе с депрессией в период кризиса среднего возраста.

ЗАНЯТИЕ 5. КРИЗИСЫ СТАРЕНИЯ И ДЕПРЕССИЯ

- ✔ Личностные кризисы старения. Проблемы идентичности
- ✔ Восприятие старения тела. Биологические теории старения
- ✔ Социально-психологические подходы к старению и старости (Дж. Биррен, Дж. Тернер и Д. Хелмс)
- ✔ Психологические теории старения (А. Адлер, К. Г. Юнг, Р. Пекк)
- ✔ Стратегия и методики работы с кризисными переживаниями
- ✔ Депрессия как осложняющий фактор при проживании кризиса
- ✔ Акценты при работе с депрессией в период кризиса старения

ЗАНЯТИЕ 6. РАДОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ. МЕТОДИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ✔ Радость как естественное эмоциональное состояние
- ✔ Техники поддержания ресурсных состояний в повседневной жизни
- ✔ Когерентная работа сердца и мозга и их поэтапная сонастройка.
- ✔ Фигура внутреннего ребенка и доступ к ресурсным состояниям
- ✔ Исследования современной психологии в области позитивных переживаний

Выход из депрессии – это путь,
который можно пройти шаг за шагом и
вернуть себе краски жизни.