НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Факультет психологии**

Кафедра психотерапии и психологического консультирования

Эссе на тему:

Депрессии большого города. Причины и методы коррекции.

Студент

**3 курс, группа 325, Морозова Е.В.**

Руководитель

**Файнзильберг В.П.**

**Москва 2015**

Город, большой город. всегда куда-то бегущий, тревожный. Название данного эссе и сущность проблемы, заданной в названии, стали основной причиной почему выбор пал именно на нее.

Все мы, кто живет в Москве или любом другом большом городе, каждый день проживаем в очень быстром, совершенно не размеренном темпе. Каждый день (или почти каждый день) мы ходим на работу (несколько работ), потом или едем домой, или на учебу/фитнес, а потом только домой. то есть каждый день наш наполнен великим множеством событий. Параллельно с этим множеством событий мы одновременно меняем великое множество социальных ролей и масок, в каких-то ролях или масках мы можем застрять. Это очень нелегко жить в таком бешеном темпе жизни. Это великое множество всего в течение одного дня, потом еще одного такого дня и так далее по жизни рождает депрессивные состояния. Депрессивные состояния, депрессии медленно, но верно становятся нашими спутниками жизни, становятся составляющей жизни человека.

Вот на возможных причинах депрессиях большого города и остановимся подробнее. Для начала давайте зададим себе вопрос: каковы с**оциальные причины психологических проблем в мегаполисе. Почему люди в большом городе бешеные? Почему в мегаполисе "плачут" и богатые и бедные? Почему мы постоянно, практически без остановок куда-то движемся, что-то делаем? Откуда истоки этого? Дело в людях или дело все-таки в ритме большого города?**

Мне искренне кажется, у разных людей в большом городе проявляются сходные психологические проблемы. Это не люди подбираются какие-то "сумасшедшие". Это большой город порождает у абсолютно разных и вполне нормальных людей сходные эмоциональные переживания и типичные психологические проблемы. Неврозы и неврастении, страхи и фобии, депрессии и агрессии, психологическая зависимость и психологическое отчуждение, суицидальное и девиантное поведение - все это имеет место быть в большом городе.

Огромное количество непрекращающихся разнообразных стимулов в большом городе изматывают нервную систему человека. Наступают информационный стресс и нервное истощение. В результате психика отвечает симптомами неврастении и психастении. Человек начинает чувствовать перепады настроения, бессонницу, синдром хронической усталости (синдром менеджера), чрезмерную чувствительность или наоборот снижение эмоций до состояния "отупения". Психиатры назначают медикаментозное лечение. Психологи ищут причины психологических проблем у клиента. На самом деле причина не в человеке, а в социальной среде вокруг человека.

Почувствовав симптомы депрессии, неврастении и психастении, обычный человек начинает понимать, что с ним "что-то не так". Он с удивлением и грустью замечает, что снижается работоспособность (повышается утомляемость), обнаруживает у себя нарушения сна (бессонницу и сонливость попеременно), иногда он не может сдержать слез, а иногда срывается на крик (испытывает резкие перепады эмоций и аффекты), ухудшаются психологические отношения в семье и на работе. И тогда обычный нормальный человек начинает часто переживать на эту тему и тревожиться. Неизбежно возрастают тревожность. Если ничего не менять в своей жизни, через некоторое время психолог диагностирует у этого человека невроз или депрессию.

От себя хочу добавить, что перечитав вышеуказанный кусочек текста, я поняла, что вполне возможно, если меня обследовать, то я в как повести Джерома "Двое в лодке, не считая собаки", я сейчас найду себя в жизни все описанные ситуации, а в дальнейшем, когда я перейду к симптоматике депрессивных состояний, то одну из возможных видов депрессий или невроз я у себя диагностирую. Что впрочем и вышло в дальнейшем. Впрочем, это говорит лишь о том, что есть к чему стремиться - к психическому здоровью.

Теперь стоит перейти конкретно к депрессиям.

Для начала вспомним определение депрессии:

**Депре́ссия** (от лат. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Латинский\_язык> *deprimo* - "давить", "подавить") - это психическое расстройство <https://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое\_расстройство>, характеризующееся "депрессивной триадой": снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ангедония>), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самооценка>, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами <https://ru.wikipedia.org/wiki/Психотропные\_вещества>.

В основе современной типологии депрессивных состояний лежит знаменитая континуальная классификация Кильгольца П. (1969), в которой депрессии располагаются в зависимости от выраженности в континууме "соматогении - психогении" каждого из этих этиологических факторов.

Одна из существующих типологии депрессий выделяют 4 вида депрессии (источник - Бронин С.Я. Малая психиатрия большого города):

Периодические депрессии;

Затяжные субдепрессии;

Депрессии утраты или тяжелых болезней близких;

Депрессии, вызванные бракоразводными процессами и сутяжничеством.

В ходе подготовки к эссе нашла доклад Рабочей Группы CINP 2007 года, где исследовались следующие депрессивные состояния:

|  |  |
| --- | --- |
| DSM-IV | МКБ-10 |
| Большое депрессивное расстройство А. Депрессивный эпизод (F32) B. Рекуррентное депрессивное расстройство (F33) Критерии большого депрессивного эпизода (кратко): A. Свыше двух последних недель большую часть дня, почти ежедневно наблюдается 5 из нижеследующих признаков (1 и 2 должны быть обязательно): 1. Подавленное настроение: 2. Потеря интереса или активности практически во всех сферах жизни. 3. Значительное снижение или прибавка веса (более чем на 5% за месяц) или увеличение или снижение аппетита, наблюдаемое практически ежедневно. 4. Недостаточный или избыточный сон. 5. Психомоторная заторможенность или возбуждение (ажитация). 6. Слабость или недостаток энергии. 7. Чувство неполноценности или чрезмерное или неадекватное чувство вины (не только самоотчет в отношении болезни). 8. Снижение способности мыслить или концентрировать внимание или трудности в принятии решений (по субъективной оценке или по мнению окружающих). 9. Повторяющиеся мысли о смерти (не только страх смерти), суицидальные мысли или тенденции или продумывание способа суицида. B. Симптомы вызывают клинически значимый дистресс (трудности функционирования) или нарушают социальное, профессиональное функционирование или другую важную сферу активности. С. Симптомы не являются следствием органических причин или заболеваний D. Симптомы не могут быть объяснены тяжелой утратой (несмотря на то, что она может предшествовать развитию большого депрессивного расстройства) (Таблица2. Классификация и критерии большого депрессивного расстройства (DSM-IV, Американская психиатрическая ассоциация, 1994) и депрессивного эпизода (МКБ-10, Всемирная организация здравоохранения, 1992). Адаптированный вариант) | A. Однократный эпизод (296.2х) B. Рекуррентное, повторный эпизод (296.3х) По тяжести 12: Легкий (F-.0): по крайней мере 2 основных симптома+по крайней мере 2 дополнительных симптома; выраженность симптомов незначительна Умеренный (F-.1): по крайней мере 2 основных симптома + по крайней мере 3 дополнительных симптома; некоторые симптомы могут быть выраженными. Тяжелый (F-.2): все 3 основных симптома+по крайней мере 4 дополнительных симптома; некоторые симптомы весьма выражены Критерии депрессивного эпизода (кратко): минимальная длительность эпизода-2недели. Основные симптомы: 1. Снижение настроения 2. Потеря интереса и удовольствия 3. Снижение энергии, повышенная утомляемость Дополнительные симптомы: 1. Трудности концентрации и внимания 2. Снижение самооценки и уверенности в себе Идеи вины и неполноценности Ажитация или заторможенность Суицидальные тенденции и попытки Нарушения сна Потеря аппетита |

Добавлю, что согласно того же доклада Рабочей Группы CINP 2007 года имеют место следующая симптоматология депрессивных расстройств:

|  |  |
| --- | --- |
| Категория депрессивных симптомов | Перечень симптомов |

1. Аффективные симптомы: Подавленное настроение Ангедония (снижение или утрата способности получать удовольствие <https://ru.wikipedia.org/wiki/Удовольствие>, сопровождающееся потерей активности в его достижении. При ангедонии утрачивается мотивация <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация> к деятельности, которая обычно приносит удовольствие, включая спорт, хобби, музыку, сексуальную активность и социальные взаимодействия.)

|  |
| --- |
| Тревога |
| 2. Психомоторные нарушения: | Заторможенность Ажитация (сильное эмоциональное возбуждение, сопровождаемое чувством тревоги и страха и переходящее в двигательное беспокойство, потребность в движении, либо речевое беспокойство, часто не осознаваемые. Человек в таком состоянии становится чрезвычайно суетлив, способен выполнять только простые автоматизированные действия. У него появляется ощущение пустоты и отсутствия мыслей, нарушается возможность рассуждать, устанавливать сложные причинные связи между явлениями.) Потеря энергии и активности |
| 3. Когнитивные нарушения и нарушения памяти: | Чувство вины Чувство малоценности Конгруэнтные и не конгруэнтные настроению бредовые идеи Затруднения концентрации Нарушения памяти |
| 4. Психовегетативные нарушения и соматические жалобы | Нарушения сна (инсомния=бессонница, ранние пробуждения) Суточные колебания Потеря аппетита и веса Сексуальные дисфункции Запоры Болевые синдромы Гипертония Тахикардия |

Повторюсь, но читая все эти материалы по критериям выделения депрессий, я их все обнаружила у себя, как житель большого города, работающий на нескольких работах и обучающийся на втором высшем, могу наблюдать частично что-то из этих симптомов. Грустно, конечно, но видимо, меня эта участь не миновала, т.к. любой человек большого города хоть раз в жизни это испытывал. Предлагаю рассмотреть одну из представленных типологий.

# ***Периодические депрессии***

Эпизоды такого рода депрессий могут длиться неделями, месяцами или годами и чередоваться с более или менее бессимптомными периодами. Часто они начинаются и заканчиваются в соответствии с внешними (сезонными) или внутренними (гормональными) изменениями. Еще одной из причин является хроническая усталость людей в большом городе: усталость от множества эмоций и стимулов в окружающей среде, усталость от вечной конкуренции с другими и самими собой - ведь в большом городе как сказано в "Алисе в Зазеркалье", чтобы прибежать в другое место нужно "бежать еще быстрее", а так бежишь только чтобы оставаться на своем месте. А в большом городе, делая карьеру и бизнес, будучи вовлеченным в отношения между людьми (семейные, учебные, дружеские), человек продолжает испытывать информационные перегрузки, стрессы, нервное истощение. И он не может часто позволить себе просто посидеть и отдохнуть, почитать книгу, ничем не заниматься, побыть на природе. Периодические депрессия редко так легко отпускают человека, наоборот думается мне после первого (и последнего) посещения человеком психолога, она может только усилится. Нужна как минимум не одна встреча, чтобы понять причины этой депрессии, и потом чтобы вывести человека из нее. А в большом городе, делая карьеру и бизнес, будучи вовлеченным в отношения между людьми (семейные, учебные, дружеские), человек продолжает испытывать информационные перегрузки, стрессы, нервное истощение.

К сожалению, на этой стадии мало кто обращается за психологической помощью. Максимум одноразовая консультация у психолога, и человек считает, что все само собой образуется. Это не так. И он не всегда может, а главное - не всегда хочет прийти к психологу еще раз. И он не всегда может, а главное - не всегда хочет прийти к психологу еще раз.

Периодической депрессии свойственны следующие проявления:

 Симптомы, вызывающие перепады настроения и активности (физической и умственной) и изменение отношения к себе (потеря уверенности в себе).

 Эпизодические проявления.

 Тенденция передаваться по наследству.

Говорят о возможных следующих причинах периодических депрессий:

почти у всех людей, перенесших хотя бы один раз в жизни депрессивный эпизод, случаются рецидивы

толчком для них может стать новая психологическая травма, стресс на работе, неприятности в личной жизни, финансовые проблемы

у женщин этот вид депрессии встречается почти в два раза чаще, чем у мужчин

современные исследования подтверждают, что генетическая предрасположенность играет особую роль в развитии возвращающихся депрессий

фактором риска для детей является заболевание одного из родителей

основу для начала заболевания могут составить уже наблюдающиеся у пациента патологии, такие, как: алкоголизм, всевозможные фобии, навязчивые идеи, страхи, хроническая бессонница или постоянные боли

современное общество способствует широкому распространению периодических депрессий: много людей остаются безработными, возрастает число разводов, множество детей растут в неполных или неблагополучных семьях, теряют уверенность в счастливое будущее и в себя.

И если говорить о методах коррекции, то я в данном случае вижу только психотерапию длительную, позволю себе высказать это мнение. Конечно, здесь не обойдется без седативных или иных успокаивающих лекарств, антидепрессантов, которые применяются в психиатрии в данном случае.

# ***Затяжные субдепрессии***

Они характерны для ригидных личностей, у которых часто бывает состояния с пониженным настроением, "скучностью", пасмурностью, снижением активности и трудоспособности. Развитию собственно депрессии нередко предшествуют достаточно длительный период неврозоподобных расстройств с вегетативными жалобами, "неврозом сердца", вспыльчивостью, раздражительностью, чувством неудовлетворенности, легко колеблющимся, "падающим" настроением. И судя по всему затяжная субдепрессия может предварять депрессию, эта такой вариант облегченной депрессии, сопровождающийся различными соматическими проявлениями.

Пациент, пугаясь нового состояния, и не зная, как относиться к определенному заболеванию, поддается влиянию множества негативных мыслей, впадает в отчаяние, тем самым, к основному заболеванию прибавляя еще и субдепрессию. В организме человека непрерывно протекают различные биохимические процессы, и в случае их нарушения возникает такое состояние, как субдепрессия. Биохимия мозга представляет собой чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Если баланс между веществами и гормонами выровнен, то у человека нормальное настроение, он радуется жизни даже в том случае, если приходится решать множество проблем. При нарушении процессов появляются признаки субдепрессии, и в этом случае необходимо вмешательство специалиста.

Особенностями затяжных субдепрессий может быть потеря работоспособности и состояние постоянной хронической усталости (странно! Такое ощущение, что это о каждом втором в городе Москве!).

Среди прочитанной литературы и статей, касающихся затяжных субдепрессий, методами коррекции основными считаются консультация специалиста (психолога, психотерапевта) и антидепрессанты.

# ***Депрессии утраты или тяжелых болезней близких и депрессии, вызванные бракоразводными процессами***

Я позволила себе объединить эти две темы т.к. по моему мнению они близки, основания у них достаточно близки т. к уход из семьи мужа женщинами поколения моей мамы и бабушки воспринимались как его смерть, по моим ощущениям. Из названий данных депрессий уже следуют их причины: я не буду отдельно на них остановиться, но хочу акцентировать момент на следующем - это очень частые события в нашей современной жизни, так что, возможно, именно количество такого рода депрессий сейчас велико. В "Малой психиатрии большого города" депрессии утраты описываются следующим образом: "Чувства, порожденные несчастьем, варьировали от невыносимого отчаяния (смерть детей) до более эгоцентрических, сопровождавшихся тревогой за собственное благополучие и судьбу семьи (в случае утраты кормильца). Психотравма в том и другом случае носила характер хронической и поддерживалась нарушенными отношениями в семье, предметами быта, принадлежавшими покойному (в случае его смерти), зрелищем его увечья или заболевания. "

Депрессии, вызванные бракоразводными процессами, включают в себя широкий спектр переживаний: от безутешного горя по поводу ухода и потери любимого человека, страха физического и экономического одиночества до активных тяжб по поводу раздела имущества и квартиры; обычно оба эти "ингредиента" соприсутствовали в тех или иных пропорциях.

Позволю проиллюстрировать себе эти два типа случаями из жизни моей семьи. К сожалению, я наблюдала обе эти депрессии вместе у моей мамы, когда из семьи ушел отец, и к сожалению, подобные депрессии опасны тем, что зачастую именно женщины плавно переходят из двух этих депрессий или одной из них (а у нас в каждой второй семье сейчас нарушенные отношения в семье или семья неполная, или полная, но факту внутри этой полной семьи есть ужасный конфликт!) в большую депрессию, сопровождающиеся глобальной психастенией и полной соматизацией организма не только женщины, но и детей. Страшные вещи могут происходить в период депрессий бракоразводных, сюда сразу могут примешаться и неврозы и психозы и провалы в памяти в вперемешку с паническими атаками.

Методами коррекции в данном случае обязательно должны быть помощь психотерапевта и, возможно, какие-либо препараты. Не берусь судить какие это препараты это должны быть т.к. на мамином примере видела как она стала зависима от успокоительных и седативных препаратов. Полагаю в случае двух последних депрессий все же приоритетным должна быть психотерапия длительная.

Депрессию можно прорабатывать в разных психологических школах, и я пришла к тому, что конечно все зависит от того какой человек пришел к психотерапевту, от его особенностей, каждому подойдет свое направление психотерапии будь то когнитивная, поведенческая, экзистенциальная, психоаналитическая или любая иная школа, главное, чтобы человек был готов работать и жить дальше.

мегаполис депрессия субдепрессия ригидный

Ну а помимо обращения к специалисту, подумала что есть всем известные шаги, которые могут помочь справиться с депрессией, такие доступные всем людям мелкие шаги.

**1) Начните с тела, больше двигайтесь.**

Больше гуляйте, правильно питайтесь. Каждое внешнее и внутреннее событие отражается и на уровне процессов, протекающих в теле. Депрессия может иметь физиологическую подоплёку и всегда имеет>физиологические проявления. Например, бледная кожа, низкий мышечный тонус, замедленные движения и речь, "потухший" взгляд, поникшие плечи и т.п. Поэтому гуляйте много, а пищу ешьте здоровую, не переедайте. Я, например, в какой-то момент просто начала танцевать под мантры.. возможно, это глупо, но мне это позволяло отпускать напряжение, зацикленные мысли

**2) Фиксируйте эмоции и ПЕРЕЖИВАЙТЕ их!**

Начните вести Дневник эмоций - записывайте все события, произошедшие с Вами за день, и то, какие эмоции и мысли они у Вас вызвали.

Эмоции - это переживание ситуации, субъективное отношение к ней.

Почти всегда эмоцию можно выразить одним словом: радость, грусть, отвращение, страх, тревога, отчаяние, раздражение, негодование.

Правда, реакция на ситуацию может включать сразу, например, печаль и страх или даже три эмоции одновременно. В дневнике можно отмечать силу эмоций:

Если есть дневник, всегда можно сказать, в какое время суток чаще проявляется негативное состояние, с какими людьми и обстоятельствами оно связано, и, наоборот, кто и что способствует ослаблению депрессии.

) Выражайте любые эмоции: если появилось желание плакать - плачьте, разгневались - постучите кулаком по столу. О том, как сделать свои эмоции более приемлемыми для окружающих - подумаете завтра, когда подавленность, неудовлетворенность и отчаяние немного ослабеют.

**4) Управляйте мыслями**

Переключайтесь: как только застали себя за тем, что жалуетесь на жизнь, думаете плохо о себе, строите безрадостные прогнозы на жизнь или размышляете о собственных провалах и неудачах, мысленно или в дневнике отметьте это и скажите себе: "я только что подумал о своём неуспехе, а сейчас я хочу думать о … (например, о моих близких, о моей мечте, о предстоящем радостном событии и т.д.).

Сначала может не получиться, и мысль периодически будет возвращаться обратно, иногда незаметно для Вас.

Секрет в том, чтобы не злиться, не ругать себя, не чувствовать вину, а просто мягко всякий раз переключаться на выбранную Вами тему.

Не зря сказал царь Соломон: "Всё проходит, пройдёт и это".

**5) Позаботьтесь о себе**

Осознайте, что у Вас есть негативные черты, как на солнце есть пятна, как те недостатки, которые есть у каждого живого человека. Однако вряд ли они таковы или их столько, как Вы об этом думаете…

То, что Вы думаете о себе (неудачник, или тупица, который сам виноват во всём, или никому не нужен) - это лишь частное мнение одного человека, которым для пользы дела (выхода из депрессии) можно пока пренебречь. Откажитесь от подобных мыслей.

Чаще хвалите себя, даже за маленькое продвижение вперёд.

За съеденное яблоко, за вымытую тарелку, за прогулку, за вымытую обувь.

) Делайте себе подарки.

Даже если не хотите сейчас ничего, вспомните, чего хотели раньше, и подарите себе. Делайте то, что любили когда-то: ходите за грибами, читайте книги, пытаясь сосредоточиться на содержании, встречайтесь с друзьями, посетите парикмахерскую. Главное - ждите от себя малейших проявлений интереса к чему-нибудь, и всячески поддерживайте свою заинтересованность.

**7) Обращайтесь за поддержкой**

Расскажите человеку, которому Вы полностью доверяете, о своих чувствах и попросите его о помощи. Чтобы чаще бывал рядом с Вами, может быть, проявлял больше заботы, говорил больше хороших слов в Ваш адрес, меньше требовал, …

**9) Дышите**

У физически и психически здоровых людей полное и глубокое дыхание.

Поэтому *дышите глубоко, брюшной полостью.*

**10) Делайте что-нибудь**

Найдите себе занятие. Лучше, если оно будет не очень сложным, при этом позволяющим получить конкретный результат, которым Вы сможете гордиться.

Дело может быть творческим (вышивание, выпиливание, …), связанным с уходом за людьми, животными или растениями (посадить дерево) или требующим усидчивости и труда (обучение катанию на роликах, игре на гитаре).

Работа, направленная на улучшение своего самочувствия (например, зарядка, дыхательные упражнения), тоже считается.

Начните делать что-нибудь хорошее, и незаметно мир вокруг изменится в лучшую сторону.