

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 3

**Презентации**

1. «Депрессия: общие понятия».
2. «Принцип большей активности»(резерв).
3. Ролик «Упражнения для бедер и ягодиц»(резерв).
4. Ролик «Парк цветов в Нидерландах».
5. Ролики.

**План**

1. Приветствие
2. Молитва
3. Психическое здоровье
4. Основные понятия о депрессии
5. Фитнес-тренировка.
6. «Принцип большей активности»(резерв)
7. Упражнения на расслабление
8. Ролик «Парк цветов в Нидерландах»
9. Духовный аспект
10. Ролики:«Молитва детей»,«Вера в Бога и вера Богу ‒ разные вещи»
11. Домашнее задание
12. Работа в группах поддержки
13. Домашнее задание
14. Работа в группах поддержки

**Домашнее задание**

1. Определите свой уровень депрессивного расстройства по МКБ-10.
2. Проанализируйте свои факторы риска возникновения депрессии.
3. Начните практиковать упражнения на расслабление.
4. Практикуйте общение без агрессии со своими домашними.

Фраза-формула

***«Я решил(а) жить радостно!»***

**Необходимые материалы:**

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* Дневник участника программы;
* «Молитва о душевном покое»;
* «Формальные критерии диагностики депрессии»;
* «Общение без агрессии».



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 3

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия: 1)дать определение депрессии; 2)обратить внимание на причины и факторы риска возникновения депрессии; 3) научить общаться без агрессии.

1. **Приветствие**

Кто может поделиться личным опытом преодоления стресса? Смогли ли вы воспользоваться теми рекомендациями, которые получили на программе, и если да, то какими? Кому удалось увеличить потребление воды до 8 стаканов и ежедневно принимать контрастный душ?

1. **Молитва**

**Молитва о душевном покое:**

«Боже, дай мне разум и душевный покой, чтобы принять то, что я не в силах изменить, дай мне мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

**Молитва по окончании группы поддержки:**

«Мы беремся за руки и вместе можем сделать то, что в одиночку нам не под силу. Прошло чувство отчаяния. Теперь никто из нас не зависит от своей шаткой воли. Теперь мы вместе стоим, протягивая руки к Силе, превышающей нашу собственную. Держась за руки, мы находим любовь и понимание, которых не было и в самых прекрасных наших мечтах!»

1. **Психическое здоровье** (работа с Дневником)

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; действительно, без психического здоровья нет здоровья.

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств. Оно определяется как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить свой вклад в общество. Психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования общества.

Состояние психического здоровья человека определяется социально-экономическими, биологическими и относящимися к окружающей среде факторами.

**Критерии психического здоровья:**

* Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я».
* Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
* Критичность к себе, своей собственной психической деятельности и ее результатам.
* Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
* Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
* Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
* Способность изменять поведение в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

**Наиболее распространенные виды психических расстройств:**

* интоксикационное психическое расстройство;
* депрессия;
* биполярное аффективное расстройство;
* шизофрения;
* бредовые расстройства и др.

**Эмоциональные причины расстройства психики** (работа с Дневником)

Одно из самых распространенных расстройств психики – это депрессия.

1. **Основные понятия о депрессии**

***Депре́ссия*** (от лат. *deprimo* — «давить», «подавить») — это психическое расстройство, характеризующееся ***«депрессивной триадой»:***

* снижением настроения (подавленное, угнетенное, тоскливое) и утратой способности испытывать радость (ангедония);
* нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее, безнадежность, беспомощность, бесполезность);
* двигательной заторможенностью, снижением самооценки, потерей интереса к жизни и привычной деятельности.

Депрессивное расстройство – это тяжелое заболевание, которое оказывает влияние на физическое состояние, настроение, мысли человека, на его аппетит и сон, а также на его самооценку и отношение к жизни в целом, т.е. затрагивает всего человека – его дух, душу и тело. Тяжесть депрессии варьируется от грустного настроения и причиняющих боль мыслей до полной потери контакта с реальностью.

***Статистика***

* В мире 350 млн людей, страдающих депрессией.
* Одна из 4-х женщин в определенный период своей жизни страдает депрессией.
* А мужчины поддаются депрессии реже – только один из 8-ми.
* К 70-ти годам 99% населения знают, что такое депрессия, т.е. они испытали это состояние.

***Симптомы депрессии:***

* глубокая печаль;
* апатия, вялость;
* снижение самооценки, ощущение вины, никчемности;
* нарушение сна: бессонница или продолжительный сон;
* нарушение аппетита: отказ от пищи или переедание;
* изменения веса: истощение или ожирение;
* снижение уровня концентрации: невозможность сосредоточиться, принимать решения;
* чувство тревоги, беспокойства, ощущение безнадежности;
* навязчивые мысли;
* синдром хронической усталости.

Диагноз «депрессия» ставится в том случае, если пять или более из перечисленных симптомов присутствуют на протяжении более двух недель или если любой из них создает серьезные препятствия для нормальной повседневной жизни человека.

***Основные формы депрессии***

***1. Большое депрессивное расстройство,*** часто называемое клинической депрессией. Разновидностью большой депрессии является резистентная депрессия, при которой в течение двух последовательных курсов (по 3-4 недели) лечения антидепрессантами отмечается отсутствие или недостаточность клинического эффекта.

***2. Малая депрессия***, которая не соответствует всем критериям клинической депрессии, но при которой хотя бы два основных диагностических симптома присутствуют в течение по крайней мере двух недель.

***3. Биполярное расстройство*** (маниакально-депрессивный психоз). Этот тип депрессии характеризуется чередованием депрессивных фаз с эпизодами мании (эйфории) и периодами нормального состояния, которое может продолжаться даже несколько лет.

***4. Постнатальная депрессия*** — форма депрессивного расстройства, развивающегося непосредственно после родов.

***5. Дистимия*** — умеренное хроническое нарушение настроения, когда человек жалуется на почти ежедневное плохое настроение на протяжении по крайней мере двух лет. Симптомы не такие тяжёлые, как при клинической депрессии, хотя люди с дистимией подвержены периодическим эпизодам клинической депрессии (иногда называемой «двойной депрессией»).

**Причины и факторы риска возникновения депрессии**

***1. Биологические:***

* Генетические. Наследственность. Ученые нашли 22 гена, связанные с депрессией. Необходимо выяснить, кто из ближайших родственников страдал депрессией. В будущем ученые смогут делать анализ ДНК для выявления генетической склонности к депрессии.
* Нейрохимические. Низкая активность нейромедиаторов.

***2. Социальные (взаимоотношения, стресс):***

* Депрессия больше распространена среди людей с низким социально-экономическим статусом.
* Отсутствие социальной поддержки.
* Недостаточная степень и глубина межличностных отношений, особенно это касается общения со спутником жизни, а также отсутствие близких друзей или подруг, социальная изоляция людей преклонного возраста.

***3. Развитие (формирование личности):***

* Когда ребенок растет в неполноценной семье, с одним родителем.
* Если в подростковом возрасте ребенок перенес сексуальное насилие.
* Неправильное питание во время развития ребенка.
* Употребление алкоголя, наркотиков.

Люди, у которых были депрессивные, пессимистически настроенные родители, в конце концов приобретают такое же отношение к жизни. Соответственно, они учатся подавлять свой гнев, и у них наблюдается хронический недостаток норэпинефрина и серотонина в тканях мозга. Некоторые ученые предполагают, что нервная система приспосабливается к депрессивному образу жизни, работая в состоянии хронического дефицита нейротрансмиттеров. Следовательно, для лечения депрессивного состояния необходимо восстановить их уровень.

***4. Образ жизни:***

* Низкая физическая активность.
* Избыточный вес.
* Дефицит пребывания на солнце, свежем воздухе.

***5. Нарушение биологического (циркадного) ритма:***

* Нет режима сна.
* Нет режима употребления пищи.
* Посменная работа, из-за чего наши биологические часы не могут настроиться на определенный ритм жизни.

***6. Зависимости:***

* Наркотическая.
* Алкогольная.
* Никотиновая.

***7. Питание:***

Дефицит в диете незаменимых аминокислот (триптофана, фенилаланина, тирозина), омега-3 жирных кислот, витаминов группы В, микроэлементов.

***8. Токсины:***

Чрезмерное воздействие и накопление в организме тяжелых металлов, например, свинца и ртути, ведет к развитию симптомов психических расстройств. Дисбаланс нутриентов и минералов может также обусловить резистентность к проводимому лечению.

***9. Нарушение работы лобных долей:***

Современные исследования подтверждают, что повреждение или удаление лобных долей может вызывать депрессию. Люди, подверженные депрессии, имеют слабый кровоток и низкую активность процессов в лобных долях.

***10. Соматические заболевания:***

Также депрессии могут быть соматогенными, то есть проявляться как следствие различных заболеваний (например, болезни Альцгеймера, атеросклероза артерий головного мозга, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа).

1. **Фитнес-тренировка.**

Упражнения для бедер и ягодиц. Обучающее видео (ролик).

1. **«Принцип большей активности»**
2. **Упражнения на расслабление** (работа с Дневником, с. 11)
3. **Ролик «Парк цветов в Нидерландах»**
4. **Духовный аспект**

Внутреннее состояние человека, наличие у него духовных сил и веры способствуют быстрому восстановлению. Обращались ли вы за помощью к Богу? В поисках помощи и поддержки свыше человеку необходимо помнить о следующем:

1. Просите.
2. Верьте в то, что получите, и Бог поможет.
3. Уповайте на Божьи обетования и надейтесь на успех. В Библии содержится 3573 обетования. Одно из важных обетований мы находим в Мф. 7:7:«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам». То, что вы не можете осуществить сами, получает свое исполнение и становится реальностью, когда человеческие усилия объединяются с Божественной силой Творца.

Сегодня обратитесь к Господу с молитвой о силе и поддержке.

1. **Ролики: «Молитва детей», «Вера в Бога и вера Богу ‒ разные вещи»**
2. **Домашнее задание**
3. Определите свой уровень депрессивного расстройства по МКБ-10.
4. Проанализируйте свои факторы риска возникновения депрессии.
5. Начните практиковать упражнения на расслабление.
6. Практикуйте общение без агрессии со своими близкими.
7. **Работа в группах поддержки**

Общение без агрессии. Работа с раздаточным материалом.