

©Все права защищены.

Любое копирование и воспроизведение текста, в том числе частичное и в любых формах, без письменного разрешения правообладателя запрещено.

Правообладатель: Кашигин Николай Григорьевич

Модель психокоррекции депрессии в парадигме культурно-деятельностного подхода

В основе модели культурно-деятельностной психокоррекции депрессии лежит теория А.Н. Леонтьева «Теория деятельности» и «Культурно-историческая теория» Выготского Л.С. «Теория деятельности» А.Н. Леонтьева и «Культурно-историческая теория» Выготского Л.С., позволяет по новому взглянуть на модель психокоррекции депрессии, через концептуализацию и структурно-функциональную схему деятельности, сформировать подход к психотерапевтической помощи, используя систему важных данных теории, которые дают широкое понимание проходящих психических процессов жизнедеятельности человека. Модель культурно-деятельностного подхода имеет применение к оказанию консультативной психотерапевтической помощи в преодолении невротических расстройств, расстройств настроения и поведения. Помощь может оказываться в рамках стационарного и амбулаторного лечения, как в индивидуальном так и в групповом порядке для разных возрастных категорий. Цели метода: изменение психоэмоционального состояния, а так же изменение внутренней личностной модели функционирования, освобождения от негативных представлений о себе, удовлетворение мотивационной сферы, посредством рефлексии и осознания смысла переход к высшим формам действий и деятельности и последующего выстраивания гармоничного взаимодействия клиента с культурным феноменологическим пространством, а так же с социальной и биологической средой. В данной работе описывается субъективно-феноменологический взгляд на модель взаимодействия культуры, социокультурной среды и личности. В ходе работы клиент, опираясь на культурное феноменологическое пространство, формирует необходимые субъективные ценностные категории, соотнося их с собственными целями, потребностями и возможностями и реализует их в культурной среде, тем самым гармонизируя свое состояние. Консультант является «мостом» между культурным феноменологическим пространством, социокультурной, биологической средой и человеком. Культура и клиент, в данной модели, осуществляют взаимодействие друг с другом на основе трансактной модели, которая характеризуется постоянными интерактивностью, реципрокностью и взаимозависимостью. Культурно феноменологическое пространство как живой организм формирует в себе ценности из человеческой деятельности, а человек, осуществляя познавательную деятельность при взаимодействии с культурой, формирует личные ценности, через которые познает себя и регулирует своим состоянием, действиями и деятельностью. Культура, в контексте данной работы, может являться и субъектом и объектом, по отношению к человеку, социокультурная среда так же является и субъектом и объектом по отношению к взаимодействию с человеком и культурно-феноменологическим пространством. Природа культуры внутри себя содержит диалектическое противоречие и динамична, осуществляя постоянный переход от одного состояния к другому: материальное-духовное, гуманное-антигуманное, нравственное-аморальное, структура-хаос и т.д. В том направлении, в котором ведет деятельность человек, в том направлении развивается специфичное для него культурное пространство.

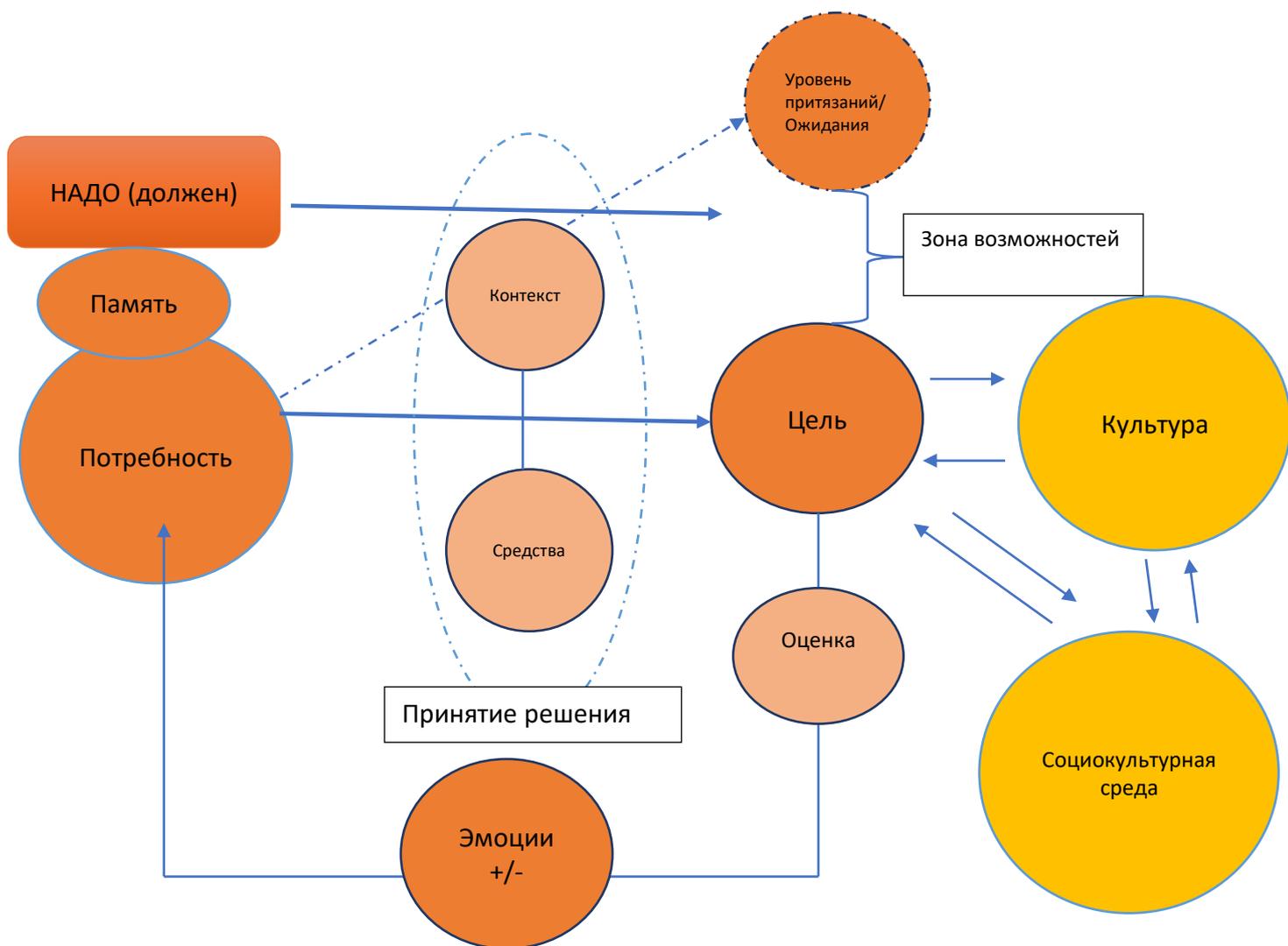
Взаимодействуя с культурно-феноменологическим пространством, у человека вырабатываются значения и средства для возможности последующего влияния на изменение личностных смыслов и своего состояния, а так же изменения культурного пространства и социокультурной среды. Социальная среда является средой обитания человека, которая помимо того, что дает эмоциональное подкрепление, так и формирует свои социально-культурные ценностные категории, пропуская и преломляя через себя культуру и воздействуя на человека, влияя на его представления о себе и об окружающем мире. Сформированное мировоззрение под влиянием социокультурной среды, влияет на взаимоотношение человека с самим собой и с культурно-феноменологическим пространством напрямую, в процессе терапевтической работы мы имеем возможность сделать шаг назад, проанализировать и понять ту схему взаимодействия, которую мы осуществляем с внешним миром, понять сформированные дезадаптивные механизмы, внутренние правила и установки, мотивы, соотнести с нашими знаниями и возможностями, принять необходимые решения и воплотить их в жизнь.

Этапы терапевтического воздействия при работе с депрессией

1. Психообразование стр. 5
(Описание механизма возникновения депрессии, описание симптомов депрессии, описание маркеров возникновения заболевания)
2. Описание структуры лечения депрессии, через метафору «Горшочек» стр. 6
3. Описание трехфакторной биосоциальной модели стресса (схема) стр. 7
4. Описание взаимосвязи эмоциональных и физиологических процессов (схема) стр. 8
5. Описание накопление положительных и отрицательных эмоций «стимул-реакция» (схема) стр. 9
6. График-таблица отслеживания стрессовых событий стр. 11
7. Описание модели взаимодействия «Культура-личность» (схема) стр. 12
8. График для реализации деятельности в течение дня стр. 13
9. Описание структуры построения деятельности стр. 14

Модель взаимодействия культура-личность

Структурная схема деятельности-концептуализация



Пример нарушения баланса схемы

Нарушение баланса схемы может происходить как со стороны культурной и социокультурной среды, так и со стороны внутренних процессов, биологических или психологических (мыслей, образов или воспоминаний). Стрессовое воздействие оказывает влияние на разные элементы структуры. Например: фрустрация потребностей, обесценивание убеждений и ожиданий, игнорирование контекста правил или активация негативных воспоминаний, может приводить к различным негативным переживаниям и разбалансировки схемы, чрезмерному напряжению и формированию тревожных и депрессивных состояний. Так же в процессе развития личности под действием искаженной социально—культурной среды может происходить трансформация личностной схемы и в последующем искаженное функционирование, что приводит к личностным расстройствам. Например: При отсутствии навыка самостоятельного принятия решения, то есть выбора средств, а так же соотношения их с условиями, формируется чувство неуверенности в себе, неуверенности в достижении цели, стремление к избеганию трудностей, неспособность к формированию образа цели, снижению чувства собственной значимости, компетентности, отдаление от профессиональной деятельности, отсутствию самореализации и потери социальной роли.

Работа с депрессией в группе с опорой на модель культурно-деятельностного подхода

Депрессия- это состояние сопровождающееся изменениями биохимического процесса, выражающаяся в симптомах подавленности, апатии, ангедонии, снижении активности, нарушении сна, питания, отсутствием интересов, наличии негативным представлений о себе, о своем настоящем и будущем.

Работа начинается предварительно с психообразования, разъясняющего причины депрессии и способов лечения.

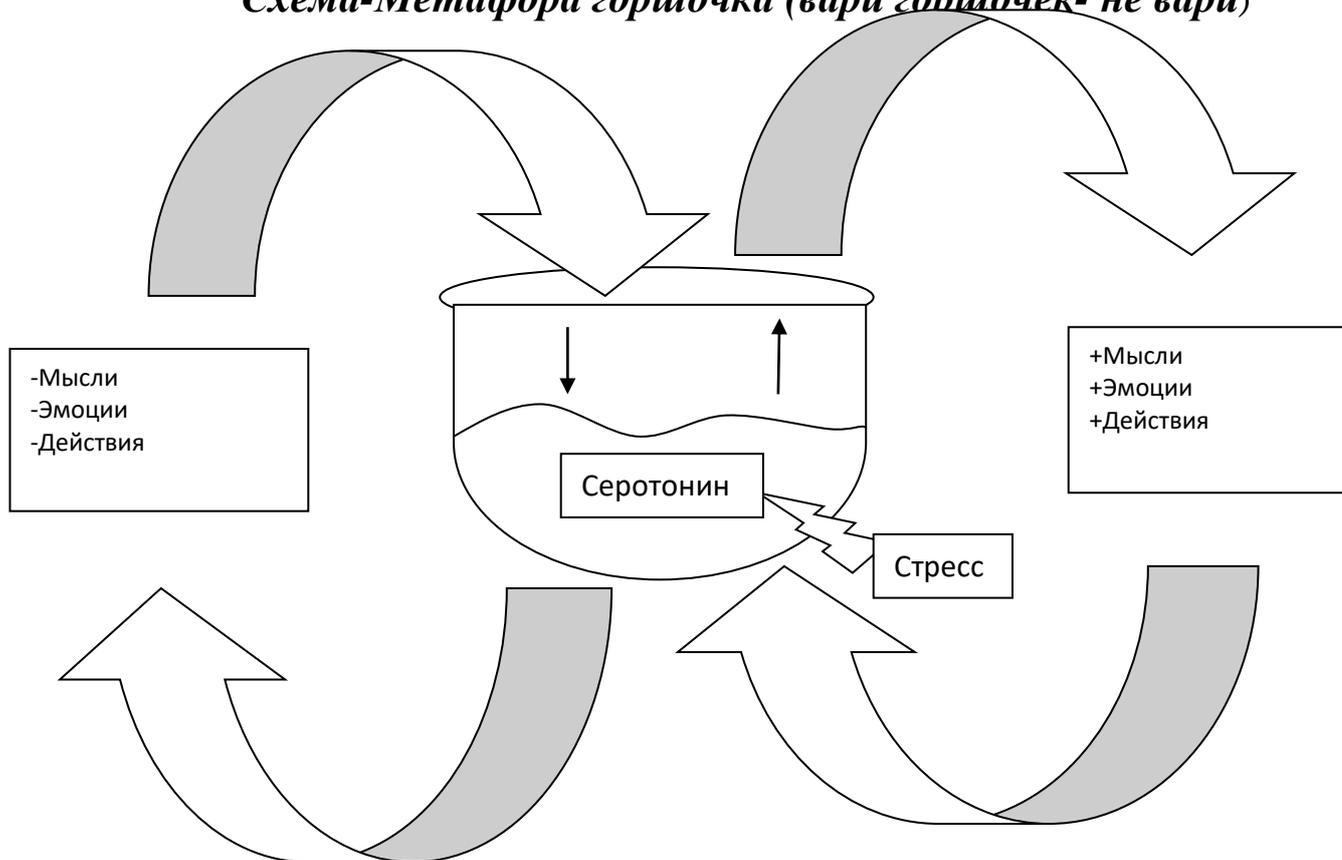
Что такое депрессия? Симптомы депрессии. Механизм работы мозга при депрессии (нарушение процессов передачи нейромедиаторов серотонина и роль медикаментов, восстанавливающих функционирование нейронной сети).

Описание симптомов

Нарушение биохимических процессов в результате воздействия стресса может приводить к депрессивному расстройству, симптомы которого проявляются:

1. Физиологические изменения (сон, питание, апатия, ангедония)
2. Изменение динамики когнитивных процессов (внимание, память, замедление мышления)
3. Искажение мышления (негативно окрашенные мысли, самобичевание, обесценивание и принятие себя, негативный взгляд в будущее)
4. Эмоциональная подавленность, чувство вины, стыда
5. Поведение направленное на социальную изоляцию, трудность выполнения бытовых дел

Схема-Метафора горшочка (вари горшочек- не вари)



При наличии серотонина, продуктивные и положительно окрашенные мысли, эмоции и эффективные действия осуществляют увеличение серотонина т.е. пополняют содержимым «горшочек», а наполняясь серотонином, «горшочек» увеличивает позитивные мысли, положительные эмоции, эффективные и продуктивные действия. Таким образом осуществляется внутренний процесс получения энергетического заряда, хорошего самочувствия и работоспособности. В результате стресса, количество серотонина уменьшается, что влияет на увеличение количество негативно окрашенных мыслей, эмоций и не эффективных действий (критикующие, требующие, оценивающие мысли, вызывающие негативные переживания и непродуктивные действия), которые в свою очередь снижают уровень серотонина, в результате этого снижается энергетический заряд, человек становится подавленным, безучастным, чувствует себя беспомощным, ничтожным, не видит ничего положительного в своем существовании.

©Все права защищены.
Любое копирование и воспроизведение текста, в том числе частичное и в любых формах, без письменного разрешения правообладателя запрещено.
Правообладатель: Кашинин Николай Григорьевич

Лечение основывается на 3-х пунктах:

- a) Медикаментозное лечение осуществляет увеличение необходимых веществ, для нормализации работы нейронной сети
- b) Психотерапевтическая работа, осуществляет работу с действиями, эмоциями и мыслями, направлена на изменение дисфункционального поведения, изменение негативных суждений, ошибок мышления.
- c) Профилактика стресса- снижение стресса, через навыки эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости.

Биосоциальная модель стресса

Стресс - «нагрузка, состояние повышенного напряжения») — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма.

Биологические факторы стресса: ЧМТ, ПАВ, Интоксикация, Пубертатный период, Нарушение сна, чрезмерные нагрузки, РПП

Социальные факторы стресса: развод, потеря близкого и значимого, повышение или понижение по службе, увольнение, переезд, буллинг, абьюз, конфликты, информация

Психологические: индивидуальная уязвимость к стрессу, внутренние конфликты (надо-хочу-могу), индивидуально-личностные особенности человека, ПТСР

Схема-факторы стресса приводящие к депрессии

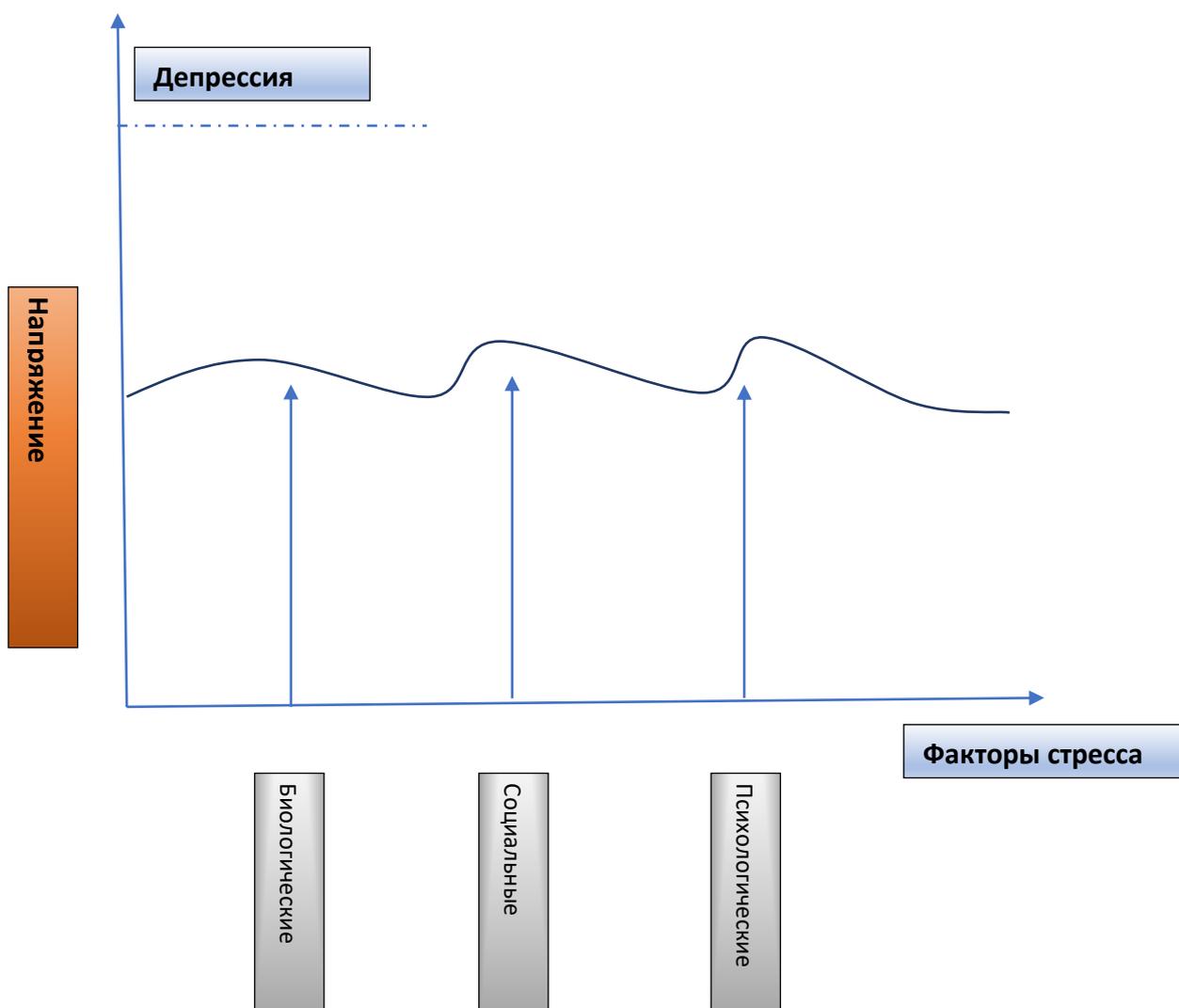
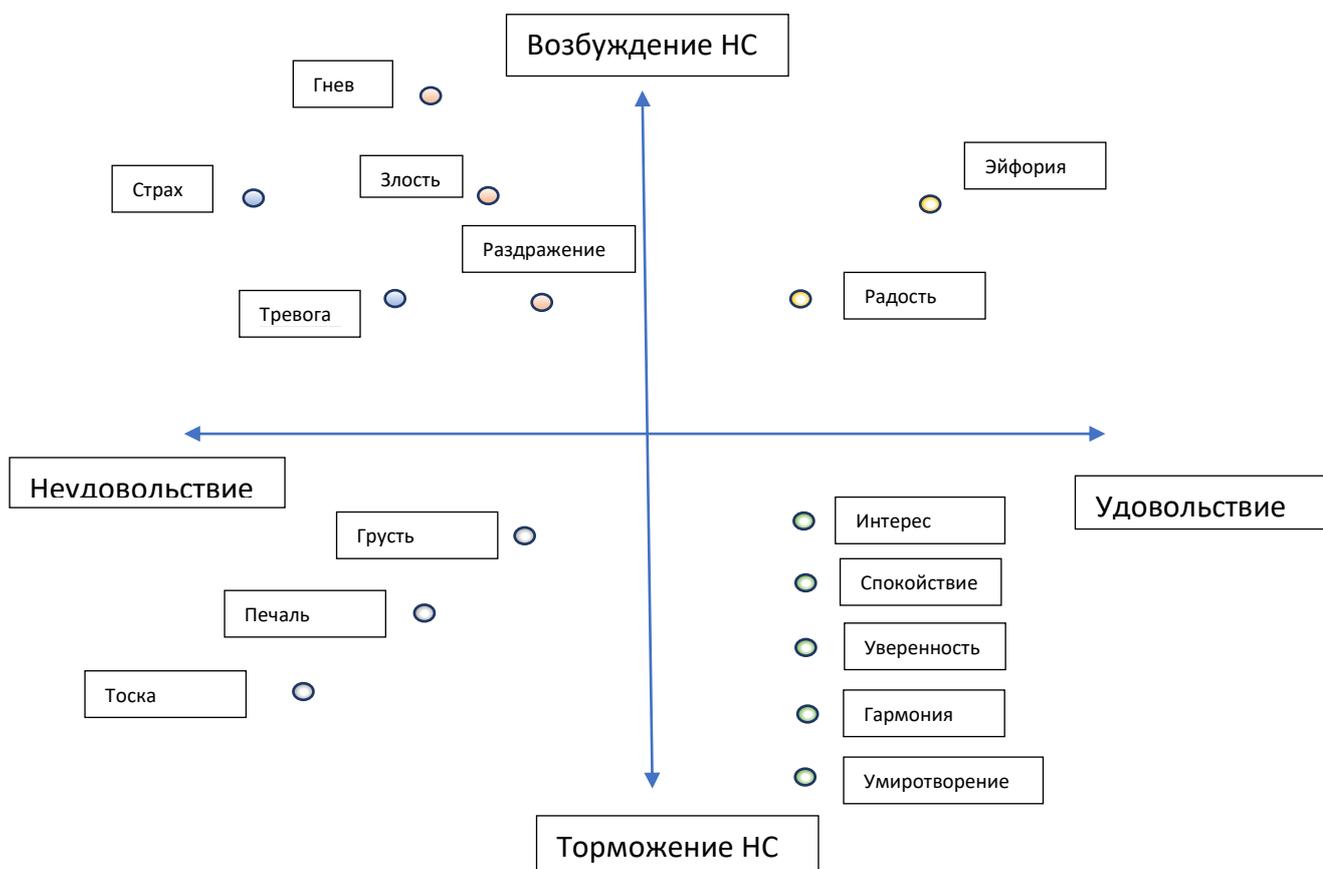
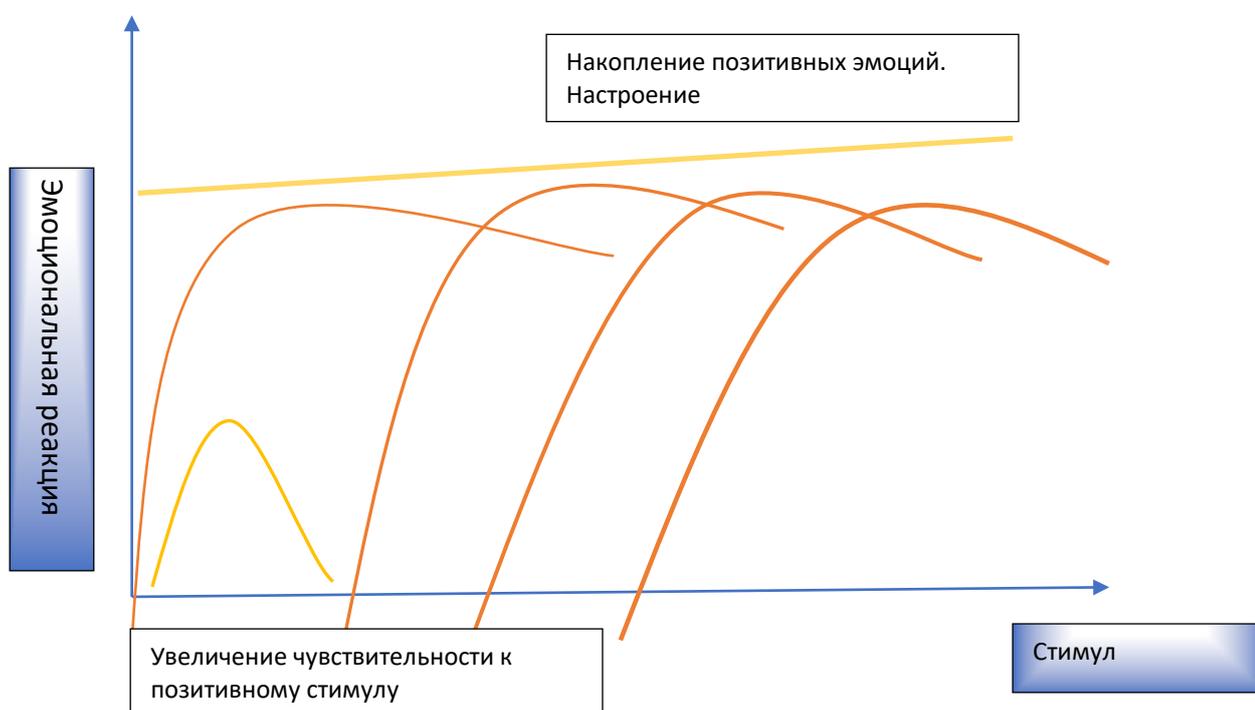
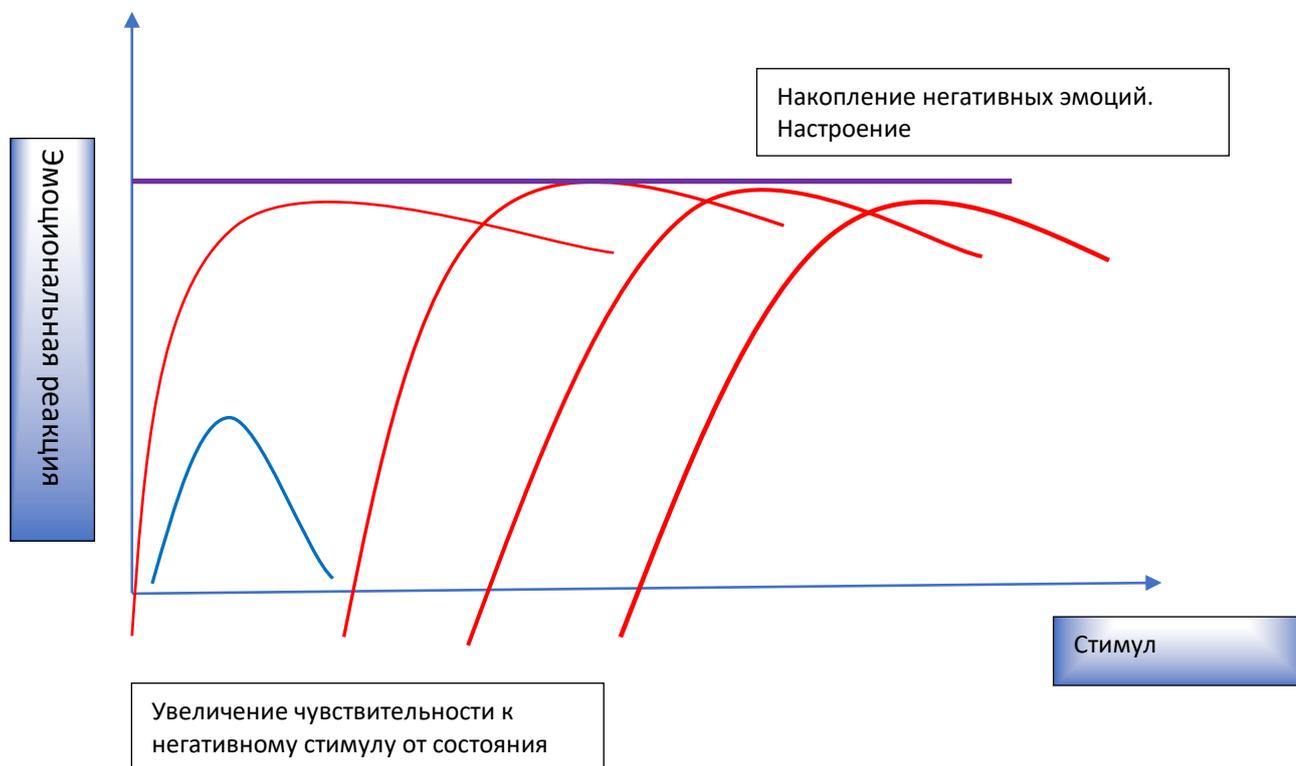


Схема взаимодействия – эмоции и физиологические процессы



Описание эмоциональных реакций, накопление положительных и отрицательных эмоций.

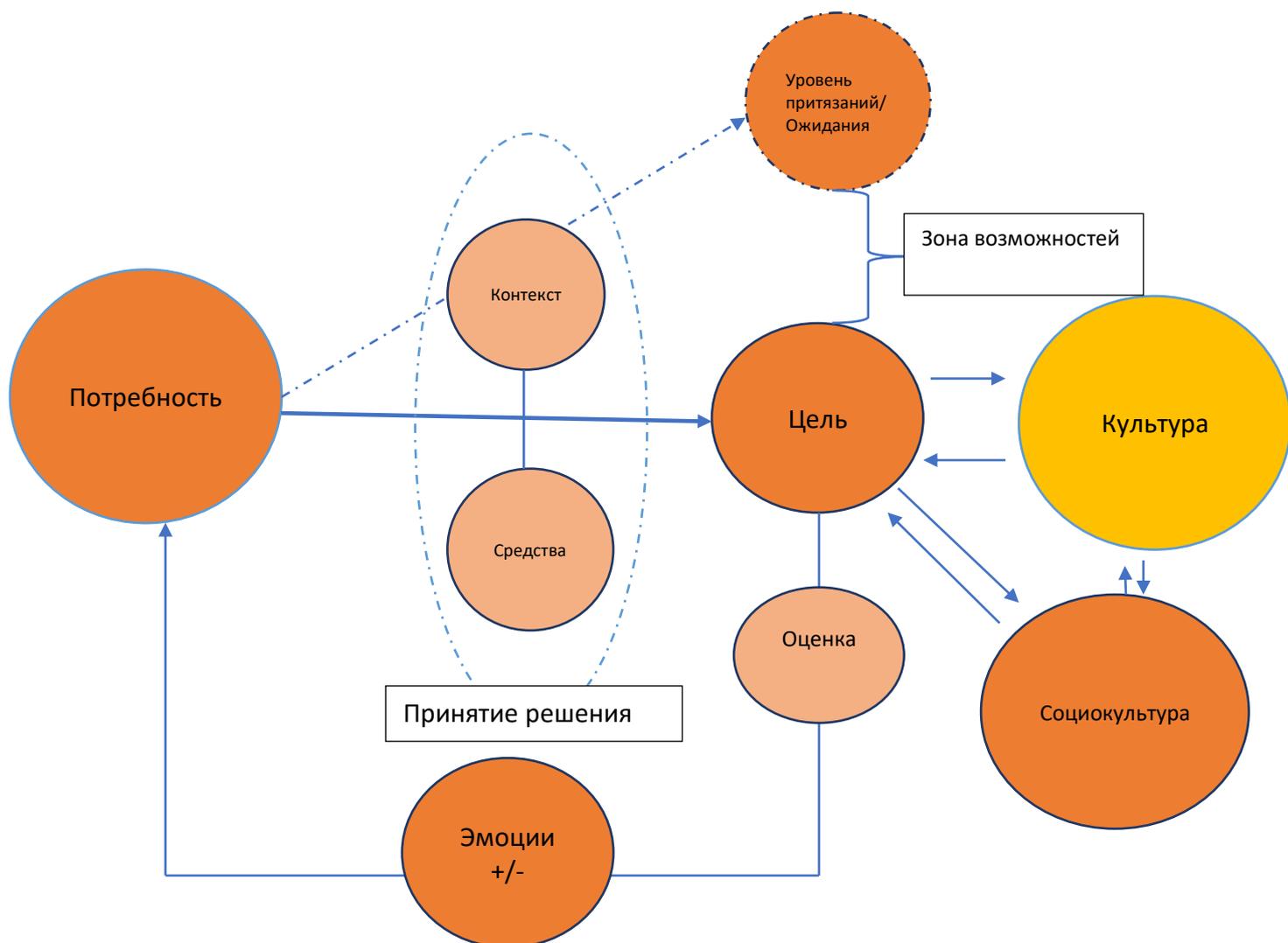
1. Схема эмоциональных реакций на стимул, аккумуляция эмоций



Описание схемы стимул- эмоциональная реакция

Разные люди реагируют на стрессовые события по-разному. Кто-то чувствительнее и острее воспринимает отрицательные стимулы и испытывает более продолжительные, интенсивные инегативные эмоции. Стимул не успевает затухнуть как следующий негативный стимул накладывается на прошлыйи тогда формируется накопление негативных эмоций, а также устойчивое отрицательное состояние, настроение, что истощает нервную систему и повышает чувствительность к следующему негативному стимулу. На фоне негативных эмоций увеличивается количество негативных мыслей и убеждений. В таком устойчивом негативном состоянии сложно получать позитивные эмоции, физиологическое состояние не дает возможности отклониться в сторону позитивных событий, наше внимание становится более избирательным к неблагоприятным стимулам. Чтобы изменить состояние необходимо проделывать целенаправленную работу, направленную на снижение чувствительности к внешним негативным событиям, проживанию снижению накопления негативно-окрашенных переживаний и накопление позитивных эмоций. Накопление позитивных эмоций происходит посредством осознанного получения позитивно-окрашенных стимулов.

Модель взаимодействия культура-личность



Описание модели взаимодействия культура-личность

В состоянии депрессии, смысловая сфера деятельности и потребностная крайне обеднена и человеку не хочется ничего из того, что ему могла бы предложить культура или среда. Мозгу сложно ориентироваться и ставить цели для получения удовлетворения, так как эмоции не отражают смысл деятельности и не побуждают к чему-либо. Положительные эмоциональные реакции не поступают в потребностную сферу от деятельности и энергия не накапливается, в виду этого расход энергии крайне ограничен. Ставя конкретные цели вместе с пациентом, мы действуем в рамках возможности или в зоне ближайших возможностей, опираясь на то, что может пациент на данный момент. Затрачиваемый ресурс энергии должен быть меньше, чем удовлетворение от достигнутой цели, которое аккумулирует энергию. Обязательное условие для пациента должно быть достижение цели, так как только при этом пациент не будет избегать выполнения задания. Если пациент будет ставить нереалистичные цели и иметь завышенный уровень притязаний- это приведет к накоплению отрицательных негативных эмоций, повышению

чувствительности к отрицательному стимулу, усилению негативно окрашенных переживаний, истощению, разочарованию в себе и избеганию деятельности.

©Все права защищены.

Любое копирование и воспроизведение текста, в том числе частичное и в любых формах, без письменного разрешения правообладателя запрещено.
Правообладатель: Кашигин Николай Григорьевич

График для реализации деятельности в течение дня

Время	Деятельность	Оценка состояния		
		Успех в деятельности от 0 до 5 баллов	Удовольствие от деятельности от 0 до 5 баллов	Настроение от 0 до 5 баллов
Число				
9.00				
9.15				
10.00				
10.30				
11.00				
11.45				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.40				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.20				
21.30				
22.00				

В график вносится запланированная деятельность с последующей оценкой реализации и оценкой состояния.

Описание структуры построения деятельности

1. **На первом этапе** опора ведется с базовыми физиологическими потребностями. В области здоровья ставятся и определяются цели, направленные на повышение энергетического ресурса, определяется зона актуальных возможностей и ближайшего развития, формируются условия, определяется временной график с оценкой достижения целей, выбирается место для проведения процедур. В процедурах упор делается на процессе, на ощущениях, которые сопровождают процесс деятельности.

Пример: принятие контрастного душа как цель на пути к здоровью может сопровождаться получением удовольствия от процесса, от ощущений.

Потребности биологические	Сон	Питание	Воздух	Физическое здоровье	Ощущения
Форма	Гигиена сна	План питания	Процедуры направленные на дыхание	Медикаментозное лечение Профилактика здоровья	Работа с ощущениями Аудио Визуальное Обоняние Вкус Осязание
Воплощение	Проветренное помещение Комфортная температура в помещении Затемненное помещение Чистое белье, тяжелое одеяло Вечерние ритуалы Релаксация	Завтрак Обед Ужин	Проветривание помещения Дыхательная гимнастика Прогулка	Посещение врача Прием медикаментов Гимнастика на растяжение Релаксация Прогрессивная мышечная релаксация Массаж	Ощущения свежести от умывания, чистки зубов, Ощущения от восприятия простых звуков и видов (пение птиц, шум ветра, моря и т.д. ASMR) Ощущения от запахов тактильных контактов

2. **Второй этап** подключает уровень отношений, который включает заботу о себе, а так же взаимодействие с другими людьми. Определяется время и местовзаимодействия, люди с которыми комфортно коммуницировать. В качестве средств, взаимодействия с собой, используются практики осознанности, направленные на безоценочное отношение к себе, практики принятия, заботы о себе (сострадание и поддержка, любящая доброта, чувственная радость). Деятельность выстраивается в порядке восприятие- понимание- рефлексия- воплощение.

Деятельность, направленная на построения взаимоотношений	объект	субъект
Рациональный	Понимание	Рефлексия
	Понимание своего состояния, своих мотивов, ценностей, правил, инвалидирующих факторов (то, что приносит эмоциональное страдание). Валидация своих чувств.	Переосмысление отношения к себе, принятие и внутреннее согласие с собой, поиск компромиссов, решений, выбор стратегии воплощения.
Эмоциональный	Восприятие	Творение (воплощение)
	Безоценочное наблюдение и описание мыслей и чувств в отношении себя, действий, описание состояния.	Деятельность, направленная на изменение отношения. Поддержка себя, любовь, забота о себе, сострадание и сочувствие к себе..

©Все права защищены.

Любое копирование и воспроизведение текста, в том числе частичное и в любых формах, без письменного разрешения правообладателя запрещено.

Правообладатель: Кашигин Николай Григорьевич

Деятельность, направленная на взаимодействие с культурным пространством	Объект	Субъект
Рациональное	Понимание	Рефлексия
	<ul style="list-style-type: none">• Понимание своих мыслей, чувств, действий, условий, возможностей.• Понимание пережитого опыта.• Понимание своих инвалидирующих мыслей.• Понимание причин своего состояния.• Понимание своих целей.	<ul style="list-style-type: none">• Переосмысление отношения к себе.• Соотнесение знаний о себе и отделение себя от негативных представлений и самокритики.• Поворот сознания в сторону принятия себя, сопричастности и эмпатичного отношения к себе.
Эмоциональное	Созерцание	Творение (воплощение)
	<ul style="list-style-type: none">• Безоценочное наблюдение и описание мыслей, чувств, действий.• Нормализация состояния на уровне представлений.• Валидация своих чувств.	<ul style="list-style-type: none">• Сочувствие и сострадание, эмпатия, направленное тепло к себе, отпускание негативных чувств, мыслей.• Релаксационные практики: «Любящая доброта»^ «Серфинг эмоций».• Практика (ДБТ): «Забота о себе». Практики (ДБТ): «Радикальное принятие»

3. **Познание и игровая деятельность- это третий этап** в постановке и реализации целей. При достаточном уровне аккумулированной энергии появляется возможность повысить уровень притязаний и Познание и индивидуальные интересы реализуются в деятельности направленной на взаимодействие с культурным и социокультурным пространством, что предполагает получение удовольствие от процесса познания, здесь в меньшей степени важен результат. Через игровую деятельность реализуется: спонтанность, творчество, свобода выражения эмоций.

Деятельность, направленная на взаимодействие с культурным пространством	Объект	Субъект
Рациональное	Понимание	Рефлексия
	Познание себя, чтение книг, осознанный просмотр фильмов, прослушивание музыки, .	Получение удовольствия от переосмысления информации: изучение языков, посещение разносторонних курсов, игра в шахматы, философия, история, литература, изучение культуры и искусства. Фантазирование
Эмоциональное	Восприятие	Творение (воплощение)
	Путешествие, посещение выставок, спортивные занятия (конный спорт, фехтование, фитнес и т.д.), массаж, релаксация	Занятия на разряжение: выражение себя в творчестве: музицирование, танцы, рисование, пение, написание текстов, видеоконтентов, выработка новых навыков

4. **Четвертый этап** включает в себя работу внутренними конфликтами, стимулами и действиями, вызывающими эмоциональные переживания, негативные представления и искаженные логические умозаключения. Деятельность выстраивается в порядке восприятие- понимание- рефлексия- воплощение.

Работа с внутренними конфликтами	Субъект	Объект
Рациональное	<p>Понимание</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знание о субъекте и объекте • Понимание объективных данных(причины поведения, ценности, правила,контексты,мотивы, и смыслы деятельности, статистические данные) см. «Структурная схема» • статистические данные • дедуктивные логические выводы <p>Знания: Биологические и социальные факторы: я родитель, в биологическую и социальную роль, которую входит забота о здоровье ребенка, удовлетворение его потребностей Личностно-значимые факторы: «я получаю удовольствие от заботы о ребенке»; «Я хочу быть хорошей матерью и не хочу быть такой какая была моя мать. Мать прибегала к насилию-это не допустимо». Я испытываю сильную нагрузку и чрезмерно устаю, у меня нет возможности поддерживать деятельность в таком интенсивном режиме и проявлять в должной мере терпения, это приводит к эмоциональному срыву, последующему чувству вины, стыда и самокритике. Определение внутреннего конфликта. Конфликт мотивов: «Не нарушать свой моральный выбор, при воспитании ребенка. Фрустрация и раздражение на ребенка из -за усталости, желая быстрее разрешить внутренний конфликт, избавиться от негативных ощущений и переживаний, достичь необходимой цели- накормить ребенка. Срыв на крик из-за чувства беспомощности и отсутствия средств для разрешения внутреннего конфликта и достижением цели Знания о ребенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок не может понимать в полной мере и осознавать своих действий • Ведущая деятельность ребенка -это игра <p>Статистика и нормализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Все мамы иногда срываются на крик и принимают неверные решения. • Все мамы учатся 	<p>Понимание Рефлексия</p> <p>Переосмысление ситуации,сопоставление фактов, знаний, опыта, последствий, построение смысла деятельности, решение внутреннего конфликта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильно выбранные средства и контекст. (см. «Структурная схема») 2. Цель: решение проблемы приема пищи, выбор других средств и контекста. 3. Изменение контекста деятельности. Например: Прием пищи в контексте игры. (см. «Структурная схема»). Важно: Игра как контекстдеятельности, но не как средство. 4. Изменение средств: мотивирование ребенка, через поддержку и заботу 5. Решение внутреннего конфликта: «Я забыла о себе в тот момент и не выдержала нагрузки это не говорит о том, что я плохая мать, а то, что я не достаточно отдыхаю и забочусь о себе. Мне необходимо просто найти другое средство для решения таких ситуаций. У меня высокий уровень требований к себе как к матери, жесткие требования, установки, я много от себя жду и ограниченная во времени, при этом не имею сил и возможностей. Плохое отношение к себе не решает ситуацию, а усугубляет.

	<p>воспитывать ребенка и в процессе воспитывают себя.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Иногда дети бывают не послушны и могут злиться, • Воспитание ребенка -это тяжелая деятельность и мама может сильно уставать и в виду этого быть раздражительной • Хорошая мать определяется любовью к ребенку <p>Цели: «Я бы хотела не срывать на него, он не виноват в этом».</p>	
	<p>Восприятие</p> <p>Субъективное восприятие и представление событий. Описание мыслей, чувств, действий и ощущений, которые оно вызвало. Описание индивидуального избирательного опыта. Пример: -«Он раздражал в течение дня, не кушал и просил внимание и мне трудно было выдержать. Он несколько раз просил меня кушать и не ел, он манипулировал мной. Я должна была его накормить, потому что ему нужно питаться, иначе будут проблемы со здоровьем. Я как на взрослого человека стала на него кричать, либо спи, либо ешь. Разозлилась сильно, после чего плакала и извинялась. Я решила он не заслуживает, чтобы я так вела себя. Он не просил меня рожать. Я испытала чувство вины, я должна наказать себя, я рыдала и палкой себя била».</p>	<p>Творение (воплощение)</p> <p>Выбор новых средств для решения подобной ситуации. Выстраивание взаимоотношения с собой, со своими установками, уровнем притязаний и возможностями. Предоставляя себе отдых, удовлетворение биологических и социальных потребностей.</p>