



Дарья Стрекалина

**Психотерапия
подростковой депрессии**

Дарья Стрекалина

**Психотерапия
подростковой депрессии**

«Автор»

2025

Стрекалина Д. В.

Психотерапия подростковой депрессии / Д. В. Стрекалина —
«Автор», 2025

Подростковая депрессия — это серьезное психологическое расстройство, которое оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние и поведение подростка. Депрессия в этом возрасте может проявляться не только в виде грусти и апатии, но и через изменения в социальной активности, поведении, а также в физическом состоянии.

© Стрекалина Д. В., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Подростковая депрессия: причины, признаки и методы помощи	5
Методы психотерапии при подростковой депрессии	7
Когнитивно-поведенческая терапия	9
Терапия принятия и ответственности	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дарья Стрекалина

Психотерапия подростковой депрессии

Подростковая депрессия: причины, признаки и методы помощи

Подростковая депрессия – это серьезное психологическое расстройство, которое оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние и поведение подростка. Депрессия в этом возрасте может проявляться не только в виде грусти и апатии, но и через изменения в социальной активности, поведении, а также в физическом состоянии.

Причины подростковой депрессии

Подростковый возраст – это период, когда происходят значительные изменения как в психическом, так и в физическом состоянии человека. Эти изменения могут служить как катализатором депрессии, так и способствовать ее развитию.

- Биологические факторы:
 - Генетика: Наличие депрессии у близких родственников повышает вероятность развития этого расстройства у подростка.
 - Гормональные изменения: В период полового созревания происходят значительные гормональные изменения, которые могут влиять на настроение подростка и его психоэмоциональное состояние.
 - Нейробиологические особенности: Нарушения в функционировании определенных нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин, могут способствовать развитию депрессии.
- Психосоциальные факторы:
 - Семейные проблемы: Развод родителей, насилие, злоупотребление алкоголем или наркотиками в семье могут стать важными факторами риска.
 - Социальная изоляция и проблемы с самооценкой: Подростки часто сталкиваются с трудностями в отношениях с сверстниками, что может привести к чувству одиночества и беспомощности.
 - Конфликты с родителями и ожидания: Слишком высокие ожидания от родителей или непонимание в семье могут стать причиной стресса и депрессии.
 - Травматические события: Психологические травмы, такие как смерть близкого человека, насилие, унижение в школе, также могут вызвать депрессивное состояние.
 - Когнитивные и поведенческие факторы:
 - Негативное мышление: Подростки с депрессией часто имеют склонность к негативному восприятию мира, чрезмерной самокритике и пессимизму.
 - Отсутствие навыков преодоления стресса: Некоторые подростки не умеют эффективно справляться с трудными ситуациями и часто оказываются в состоянии беспомощности.

Признаки подростковой депрессии

Признаки депрессии у подростков могут варьироваться и часто бывают скрытыми. Подростки не всегда осознают свои эмоции или могут не проявлять типичные симптомы депрессии. Однако основные признаки, на которые стоит обратить внимание, включают:

- Эмоциональные симптомы:
 - Постоянное чувство грусти, пустоты или тоски.
 - Низкая самооценка, чувство никчемности или беспомощности.
 - Частые раздражения или сильные перепады настроения.

- Потеря интереса к прежним увлечениям и занятиям.
- Физические симптомы:
 - Нарушения сна (бессонница или, наоборот, избыточный сон).
 - Изменения в аппетите и весе (потеря аппетита или переедание).
 - Частые головные боли или боли в животе без явных физических причин.
- Поведенческие симптомы:
 - Избегание общения с друзьями и семьей.
 - Проблемы с концентрацией внимания и учебой.
 - Суицидальные мысли или самоповреждение.
 - Апатия и низкая мотивация для выполнения повседневных задач.
- Когнитивные симптомы:
 - Пессимистический взгляд на будущее.
 - Негативные мысли о себе, ощущение вины.
 - Сложности в принятии решений.

Методы помощи при подростковой депрессии

Подростковая депрессия требует комплексного подхода и внимания как со стороны родителей, так и со стороны профессионалов. Основные методы помощи:

- Психотерапия:
 - Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Один из самых эффективных методов в лечении подростковой депрессии. КПТ помогает подростку осознать свои негативные мысли и изменить их на более реалистичные и положительные.
 - Психоанализ: Иногда подростки, особенно с глубокими внутренними конфликтами, могут получить помощь через анализ своих бессознательных процессов.
 - Групповая терапия: В некоторых случаях групповая терапия может быть полезна для подростков, так как она дает возможность почувствовать поддержку сверстников.
 - Медикаментозное лечение: В случаях тяжелой депрессии, когда психотерапия не дает желаемых результатов, могут быть назначены антидепрессанты. Однако медикаменты должны быть прописаны только врачом, и их прием должен сопровождаться регулярным мониторингом состояния подростка.
 - Семейная терапия: Семья играет ключевую роль в лечении подростковой депрессии. Работа с родителями может помочь наладить отношения и улучшить атмосферу в семье, что способствует выздоровлению подростка. Семейная терапия помогает родителям понять, как правильно поддерживать подростка и как взаимодействовать с ним в трудный период.
 - Социальная поддержка: Поддержка со стороны друзей, школьных наставников и других значимых людей в жизни подростка может оказать значительное влияние на его восстановление. Создание безопасной и поддерживающей социальной среды – важный шаг в процессе терапии.
 - Активности и занятия: Физическая активность, хобби, творческая деятельность могут стать важными инструментами в лечении депрессии. Регулярные занятия спортом, хобби, волонтерская деятельность или творчество помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Методы психотерапии при подростковой депрессии

Психотерапия является одним из наиболее эффективных методов лечения подростковой депрессии. В зависимости от конкретных нужд и особенностей подростка, могут применяться различные подходы. Важно помнить, что психотерапевт должен подбирать метод в соответствии с особенностями психического состояния подростка, его возраста и уровня зрелости.

Вот несколько основных методов психотерапии, которые широко используются для лечения подростковой депрессии:

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее эффективных методов психотерапии при подростковой депрессии. Этот подход направлен на изменение негативных и искаженных мыслей, а также поведенческих реакций, которые способствуют депрессии. КПТ помогает подросткам:

- Осознать негативные мысли, которые ведут к плохому самочувствию (например, «я никому не нужен», «мне никогда не будет лучше»).
- Научиться заменять эти мысли на более реалистичные и конструктивные.
- Изучить новые способы реагирования на трудности и стрессовые ситуации.

КПТ помогает подросткам развить навыки преодоления стресса, повысить уверенность в себе и улучшить настроение.

2. Терапия принятия и ответственности (АСТ)

Терапия принятия и ответственности основывается на принципах принятия собственных эмоций и мыслей, а также на принятии ответственности за действия, несмотря на внутренние переживания. Этот подход может быть полезен подросткам, которые чувствуют себя застрявшими в цикле негативных эмоций и мыслей, от которых они пытаются убежать.

Принципы АСТ включают:

- Принятие своих эмоций без осуждения (например, принятие страха, грусти и тревоги).
- Осознание того, что эти эмоции – часть жизни и не должны управлять действиями подростка.
- Фокусировка на действиях, которые соответствуют личным ценностям, а не на борьбе с болезненными мыслями и чувствами.

АСТ помогает подросткам научиться справляться с негативными эмоциями и достигать большего психологического благополучия, несмотря на трудности.

3. Интерперсональная психотерапия (ИПТ)

Интерперсональная психотерапия фокусируется на улучшении межличностных отношений подростка. Проблемы в общении с друзьями, семьей или партнерами могут служить одной из причин депрессии. ИПТ направлена на разрешение конфликтов в отношениях и на улучшение социальных навыков.

Ключевые элементы ИПТ:

- Разработка стратегий для улучшения общения с другими людьми.
- Помощь в решении межличностных конфликтов, таких как проблемы с семьей или с друзьями.
- Улучшение социальной поддержки подростка.

ИПТ помогает подросткам укрепить их социальные связи и научиться справляться с межличностными проблемами, что способствует улучшению психоэмоционального состояния.

4. Психоанализ и психодинамическая терапия

Психоаналитическая терапия и психодинамический подход основаны на исследовании бессознательных процессов, которые могут лежать в основе депрессии. Подростки, проходящие через эти методы, могут исследовать:

– Влияние ранних детских переживаний и семейных отношений на их текущие проблемы.

– Трудности в восприятии себя и своих чувств.

– Неосознаваемые конфликты, которые могут быть связаны с депрессией.

Это длительный процесс, ориентированный на более глубокие причины депрессии, и может быть полезен, если депрессия является следствием неосознаваемых внутренних конфликтов.

5. Групповая терапия

Групповая терапия – это метод, в котором подростки могут делиться своими переживаниями и получать поддержку от других людей, которые находятся в схожей ситуации. В групповой терапии подростки могут:

– Получить возможность выразить свои чувства и переживания в безопасной атмосфере.

– Осознать, что они не одиноки в своих переживаниях.

– Развивать навыки общения и взаимопомощи.

Групповая терапия помогает подросткам чувствовать себя поддержанными и понимать, что другие люди также сталкиваются с похожими проблемами. Этот метод эффективно снижает чувство одиночества и изоляции, которое часто сопровождает депрессию.

6. Семейная терапия

Семейная терапия включает работу с членами семьи подростка, чтобы помочь улучшить отношения и создать более поддерживающую атмосферу дома. Проблемы в семье часто способствуют или усугубляют депрессию подростка. Семейная терапия помогает:

– Разрешать конфликты в семье, которые могут быть источником стресса.

– Развивать навыки общения в семье.

– Повышать поддержку подростка со стороны близких людей.

Этот подход также помогает родителям лучше понимать, как поддержать подростка в его эмоциональных переживаниях и научиться работать с проблемами, которые могут возникнуть в процессе депрессии.

7. Творческие методы терапии

Творческие методы, такие как арт-терапия, музыкальная терапия или терапия с использованием движений, могут быть полезными для подростков, которые трудно выражают свои чувства словами. Эти методы помогают:

– Исследовать эмоции и чувства через творчество.

– Выразить внутренний мир через художественные формы.

– Развить уверенность и самовыражение.

Творческая терапия может быть полезна для подростков, которые чувствуют себя слишком подавленными или скованными, чтобы открыто обсуждать свои переживания.

Когнитивно-поведенческая терапия

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является одной из наиболее эффективных психотерапевтических техник при лечении подростковой депрессии. Этот метод фокусируется на изменении деструктивных или искаженных мыслей, а также на коррекции поведенческих реакций подростка. Важно понимать, что КПТ не только помогает улучшить настроение и эмоциональное состояние подростка, но и направлена на развитие у него жизненных навыков для более продуктивного взаимодействия с окружающим миром.

Основные принципы когнитивно-поведенческой терапии при подростковой депрессии:

– Искажения мышления: Подростки с депрессией часто имеют искаженные когнитивные паттерны, такие как:

– Катастрофизация: они могут воспринимать негативные события как катастрофические, даже если на самом деле ситуация не так серьезна.

– Черно-белое мышление: склонность к восприятию ситуаций в крайностях (например, «если я не идеален, я – полный неудачник»).

– Невозможность справиться с проблемами: депрессивные подростки часто считают, что они не могут изменить свою жизнь или справиться с трудностями.

В рамках КПТ цель – научить подростка замечать и оспаривать эти когнитивные искажения, заменяя их на более адаптивные и реалистичные мысли.

– Мышление и эмоции: КПТ объясняет, как мысли и эмоции взаимосвязаны. Подростки учат, что их эмоциональное состояние часто обусловлено не внешними обстоятельствами, а внутренними мыслями о событиях. Например, если подросток переживает неудачу в учебе, он может начать думать: «Я никогда не буду хорош в этом». Это приводит к снижению самооценки и усилению депрессии. В КПТ подросток учится изменить мысли, что помогает улучшить эмоции.

– Поведенческие активации: Депрессия часто приводит к социальной изоляции и избеганию действий, которые могли бы улучшить самочувствие. КПТ включает поведенческую активацию – стратегию вовлечения подростка в деятельность, которая приносит радость или удовлетворение. Это может быть простое действие, как прогулка, занятия хобби или общение с друзьями. Поведенческая активация помогает подростку не только уменьшить депрессию, но и повысить уровень энергии и активности.

– Цели и план действий: В ходе КПТ подростку помогают ставить небольшие, достижимые цели, что способствует улучшению его самооценки и уверенности в себе. Эти цели могут быть связаны как с повседневными задачами (например, выполнение домашнего задания), так и с долгосрочными стремлениями. Работая с подростком, терапевт помогает ему разработать конкретный план, как достичь этих целей.

Этапы когнитивно-поведенческой терапии при подростковой депрессии:

– Оценка ситуации: На первой встрече с подростком терапевт может обсудить его текущие проблемы и симптомы депрессии. Важно понять, как депрессия влияет на повседневную жизнь подростка, его мысли, эмоции и поведение.

– Выявление когнитивных искажений: На этом этапе подросток обучается выявлять и распознавать негативные или искаженные мысли, которые способствуют ухудшению его настроения и состояния. Также важно провести анализ того, как эти мысли влияют на поведение.

– Коррекция негативных мыслей: Подростку помогают перепроверить свои мысли на предмет их объективности. Например, если подросток думает: «Я не могу ничего сделать правильно», терапевт может предложить собрать доказательства, подтверждающие или опровергающие это утверждение.

– Поведенческая активация: Важный аспект лечения – поощрение подростка к активности, что помогает повысить уровень энергии, уменьшить депрессивные чувства и создать положительные эмоции от действий.

– Проблемно-ориентированное лечение: В КПТ подросток учится решать проблемы, которые ведут к его депрессии. Терапевт помогает подростку выработать конкретные стратегии для решения актуальных проблем, таких как проблемы в школе или отношениях с друзьями.

– Закрепление результата и профилактика рецидива: В заключительных этапах КПТ подросток обучается навыкам самоанализа и саморазмышления. Это помогает ему распознавать первые признаки депрессии и принимать меры, чтобы предотвратить рецидив.

Примеры упражнений в когнитивно-поведенческой терапии для подростков:

– Журнал мыслей и эмоций: Подросток записывает свои мысли и чувства, особенно в моменты стресса или депрессии. Затем он анализирует эти записи, оценивает, насколько мысли искажены, и разрабатывает более конструктивные варианты.

– Техника «доказательства и противоречия»: Подросток учится находить доказательства, которые подтверждают или опровергают негативные мысли. Например, если подросток думает, что не может учиться, он может проанализировать свои успехи в учебе и выделить моменты, когда ему удавалось справляться с трудными заданиями.

– Планирование приятных событий: Подростку предлагается составить список мероприятий, которые приносят удовольствие или удовлетворение (например, прогулки, встреча с друзьями, просмотр фильма) и планировать их выполнение. Это помогает подростку не заикливаться на негативных мыслях и восстанавливать положительные эмоции.

Результаты когнитивно-поведенческой терапии при подростковой депрессии:

– Снижение симптомов депрессии: КПТ помогает подросткам справляться с депрессивными мыслями и чувствами, что приводит к значительному улучшению настроения и общего психоэмоционального состояния.

– Увеличение социальной активности: Подростки начинают более активно участвовать в социальной жизни, что снижает чувство одиночества и изоляции.

– Повышение уверенности в себе: После прохождения терапии подростки часто становятся более уверенными в себе, а их самооценка значительно повышается.

– Развитие навыков для преодоления трудностей: Подростки учатся более эффективно справляться с жизненными трудностями, что позволяет им более уверенно и без страха сталкиваться с будущими проблемами.

Вот несколько примеров упражнений, которые могут быть использованы в когнитивно-поведенческой терапии для подростков с депрессией. Эти упражнения направлены на улучшение когнитивных навыков, повышение уверенности и уменьшение депрессивных симптомов.

1. Журнал мыслей и эмоций

Цель: Помочь подростку отслеживать свои мысли и эмоции, выявлять и оспаривать искаженные убеждения.

Как выполнять:

– Подросток записывает свои мысли и эмоции, которые возникают в течение дня, особенно в моменты стресса, тревоги или депрессии.

– Важно зафиксировать, какие ситуации вызвали определенные эмоции.

– Подросток должен анализировать, были ли эти мысли искаженными или слишком пессимистичными. Например, если мысль звучит как «Я ничего не могу сделать правильно», важно задать вопрос: «Какие доказательства поддерживают эту мысль? Есть ли примеры, когда я что-то делал правильно?»

– Затем подросток разрабатывает альтернативные, более сбалансированные и реалистичные мысли, чтобы заменить негативные.

Пример:

– Ситуация: Подросток получил низкую оценку на контрольной.

– Мысль: «Я никчемный, никогда не буду хорош в учебе».

– Эмоция: Грусть, безысходность.

– Оспаривание: «Это всего лишь одна оценка. Я могу улучшить свои навыки, если буду больше учиться. У меня были хорошие оценки раньше».

– Новая мысль: «Я могу учиться и справляться с трудными заданиями, мне нужно просто больше практиковаться».

2. Список негативных убеждений

Цель: Освободиться от негативных и ограничивающих убеждений о себе и о мире.

Как выполнять:

– Подросток составляет список своих негативных убеждений. Например: «Я всегда один», «Меня никто не понимает», «Я неудачник».

– Затем подросток анализирует, как эти убеждения влияют на его поведение и чувства.

– Подросток оценивает, насколько эти убеждения правдивы, и ищет альтернативные, более реалистичные и позитивные убеждения.

Пример:

– Негативное убеждение: «Я никогда не смогу найти друзей, потому что я не интересный».

– Проверка реальности: Подросток вспоминает случаи, когда он общался с друзьями, когда люди интересовались его мнением.

– Новая мысль: «У меня есть хорошие качества, и я могу находить людей с похожими интересами».

3. Планирование приятных событий

Цель: Повышение настроения и уменьшение социальной изоляции через активное участие в положительных действиях.

Как выполнять:

– Подросток составляет список занятий, которые ему доставляют радость и удовлетворение (например, встречи с друзьями, просмотр фильмов, занятие спортом, прогулки на свежем воздухе).

– Он должен выбрать хотя бы одно занятие каждый день и включить его в расписание.

– Важно, чтобы эти занятия способствовали расслаблению и получению положительных эмоций.

Пример:

– Прогулка с другом в парке, игра в настольную игру с семьей, посещение спортзала или занятия йогой.

4. Позитивное утверждение (аффирмации)

Цель: Укрепление самооценки и уверенности в себе с помощью позитивных утверждений.

Как выполнять:

– Подросток составляет список позитивных утверждений, которые помогают ему чувствовать себя лучше. Это могут быть фразы типа: «Я сильный и способный», «Я заслуживаю счастья», «Я могу научиться справляться с трудностями».

– Подросток читает эти утверждения ежедневно, лучше всего вслух перед зеркалом.

– Если возникают негативные мысли, подросток заменяет их на позитивные утверждения.

Пример:

- «Я могу сделать шаг вперед и не останавливаться перед трудностями».
- «Ошибки – это часть процесса обучения, и я учусь на них».

5. Поведенческая активация

Цель: Преодоление социальной изоляции и усиление положительных переживаний через участие в активностях.

Как выполнять:

– Подросток записывает виды деятельности, которые ему доставляют удовольствие или которые помогут уменьшить депрессивные симптомы (например, занятия спортом, встреча с друзьями, хобби).

– Терапевт помогает подростку поставить конкретные цели и планировать выполнение этих задач.

– Важно, чтобы подросток совершал хотя бы одно действие каждый день, которое приносит радость и вовлекает его в активную жизнь.

Пример:

– Понедельник: 30 минут прогулки на свежем воздухе.

– Среда: 1 час общения с другом по телефону.

– Пятница: 2 часа занятий рисованием или другим творчеством.

6. Решение проблем

Цель: Развитие навыков эффективного разрешения проблем и уменьшение стресса, связанного с трудными ситуациями.

Как выполнять:

– Подросток выбирает одну проблему, с которой он сталкивается (например, проблемы с учебой или конфликт с другом).

– Терапевт помогает подростку разделить проблему на более мелкие части и разработать конкретные шаги для решения.

– Подросток анализирует возможные решения, оценивает их плюсы и минусы, а затем выбирает наилучший вариант.

Пример:

– Проблема: Сложности с выполнением домашних заданий.

– Шаги решения:

– Разделить задания на более мелкие части.

– Создать график работы.

– Попросить помощи у учителя или одноклассников.

– Избегать отвлекающих факторов во время выполнения задания.

7. Техника «Трудные ситуации»

Цель: Развитие навыков адаптации и саморегуляции в сложных ситуациях.

Как выполнять:

– Подросток мысленно проигрывает сложную или стрессовую ситуацию, в которой он сталкивается с вызовом или трудностью.

– Вместе с терапевтом подросток анализирует возможные стратегии поведения, что помогает развить уверенность в том, как справиться с будущими трудностями.

– Также полезно представить, как можно избежать катастрофизации и других искажений мышления в подобных ситуациях.

Пример:

– Ситуация: Подросток боится экзаменов.

– Стратегия: Подготовка к экзаменам за несколько дней до его начала, использование техник расслабления перед экзаменом.

Вот пример того, как может выглядеть терапевтическая сессия с подростком, проходящим когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) для лечения депрессии:

Пример терапевтической сессии (Когнитивно-поведенческая терапия для подростковой депрессии)

Терапевт: Добрый день, [Имя подростка]! Как ты себя чувствуешь сегодня?

Подросток: Не очень... Я все время чувствую себя усталым и не хочу делать ничего. Даже с друзьями не интересно встречаться, и учеба меня совсем не радует.

Терапевт: Это действительно тяжело – когда нет энергии и ничего не вызывает радости. Скажи, что для тебя сейчас самое трудное в этом?

Подросток: Наверное, учеба. Я чувствую, что не могу сделать даже простые задания, и меня это раздражает.

Терапевт: Понимаю. Ты упомянул, что задания кажутся трудными и раздражают тебя. Какие мысли у тебя возникают, когда ты сталкиваешься с учебой? Что ты себе говоришь в такие моменты?

Подросток: Я думаю, что я тупой, и мне никогда не удастся сдать экзамены. Это вообще бесполезно, потому что я все равно ничего не пойму.

Терапевт: Ты сказал, что «ничего не поймешь» и что «это бесполезно». Это довольно жесткое суждение о себе. Может быть, мы могли бы немного это обсудить и проверить, насколько правдивы эти мысли?

Подросток: Ну, наверное, я не всегда тупой, но все равно... Я часто чувствую, что у меня нет сил учить что-то новое.

Терапевт: Верно. Трудности с учебой не делают тебя тупым, верно? У тебя были моменты, когда ты справлялся с чем-то, что казалось трудным?

Подросток: Ну да, я могу вспомнить, как учил что-то для контрольной по математике, и это действительно было тяжело, но в итоге я справился.

Терапевт: Это отличный пример! Когда ты говорил себе, что «все бесполезно», ты, возможно, игнорировал те моменты, когда у тебя все-таки получалось. Как ты думаешь, если бы ты начал заменять мысли типа «Я не смогу» на «Я могу попробовать, как в тот раз с математикой», как бы это повлияло на твое восприятие учебы?

Подросток: Думаю, это могло бы помочь. Это бы заставило меня попробовать снова, вместо того чтобы сразу сдаваться.

Терапевт: Отлично! Это очень важный шаг – замечать такие моменты и начинать заменять негативные мысли на более реалистичные. Давай попробуем упражнение. Я хочу, чтобы ты записывал свои мысли, когда тебе кажется, что ты не справляешься с учебой. Прежде чем решить, что это «бесполезно», попробуй остановиться и найти хотя бы одно доказательство, что ты способен. Это может быть пример из прошлого, или просто что-то, что ты знаешь о себе.

Подросток: Хорошо, я постараюсь.

Терапевт: Отлично. И не забывай, важно, чтобы ты сам был к себе терпим. Когда ты чувствуешь, что сдаешься, попробуй также напоминать себе, что важно делать шаги, а не ждать, что все будет идеально. Например, если тебе трудно сдать домашку, ты можешь начать с малого – прочитать одну страницу или сделать одно задание, и тогда будет легче двигаться дальше.

Подросток: Это звучит разумно.

Терапевт: Рад, что тебе это подходит. Сегодня я также хотел бы, чтобы ты подумал о том, что приносит тебе радость или хотя бы облегчение. Может быть, есть какое-то занятие, которое тебе хоть немного помогает чувствовать себя лучше?

Подросток: Мне нравится играть в видеоигры, хотя бы немного отвлекает.

Терапевт: Отлично, это хорошее начало! Давай поставим цель на следующую неделю. Ты можешь каждый день уделять хотя бы 20 минут своим любимым занятиям – и после этого

попробовать сделать небольшой шаг в учебе. Это будет такой «план» с небольшими поощрениями. Как ты думаешь, это тебе поможет?

Подросток: Да, я могу попробовать. Это не будет так тяжело.

Терапевт: Замечательно! Важно помнить, что ты делаешь маленькие, но уверенные шаги к улучшению. И не забывай, что мы здесь, чтобы помочь тебе, и ты всегда можешь вернуться, если что-то будет трудно. Как ты себя чувствуешь по окончании нашей сессии?

Подросток: Мне стало немного легче. Я чувствую, что есть что-то, что можно сделать с этим состоянием.

Терапевт: Рад это слышать. Ты уже сделал первый шаг к тому, чтобы вернуть контроль. Мы продолжим работать над этим. Увидимся через неделю, и не забывай следить за своими мыслями и эмоциями!

Что делает терапевт в ходе сессии:

– Выявление негативных мыслей: Терапевт помогает подростку осознать, какие искаженные убеждения или автоматические мысли у него возникают, когда он сталкивается с трудными ситуациями.

– Оспаривание и замена этих мыслей: Вместо того, чтобы застревать в пессимистичных мыслях, подростка учат искать доказательства для более сбалансированных, реалистичных мыслей.

– Повышение активности: Терапевт помогает подростку не только работать с мыслями, но и с действиями. Создаются конкретные цели (например, заниматься любимыми занятиями) и шаги для уменьшения депрессивных симптомов.

– Поддержка самооценки: Важно помочь подростку поверить в свои силы и возможности, при этом не требуя от него идеальных результатов.

Результаты когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при подростковой депрессии могут быть очень положительными, особенно когда терапия применяется в сочетании с другими методами поддерживающей терапии и вовлечением семьи. Вот основные результаты, которые можно ожидать от КПТ при лечении подростковой депрессии:

1. Уменьшение депрессивных симптомов:

КПТ направлена на изменение негативных мыслей и установок, которые лежат в основе депрессии. Это может привести к значительному снижению депрессивных симптомов, таких как:

- Печаль и тоска
- Потеря интереса к жизни
- Усталость и апатия
- Беспокойство и тревожность

Подростки, проходящие КПТ, часто начинают лучше справляться с трудными ситуациями и стрессами, что способствует улучшению их эмоционального состояния.

2. Повышение самооценки:

КПТ помогает подросткам пересмотреть свои убеждения о себе, которые могут быть искажены депрессией (например, мысли вроде «я бесполезен» или «я никогда не смогу ничего добиться»). Терапевт помогает развить более реалистичное и позитивное восприятие себя, что способствует росту самооценки и уверенности в собственных силах.

3. Улучшение навыков решения проблем:

Одним из важных аспектов КПТ является обучение подростков эффективным стратегиям решения проблем. Вместо того чтобы избегать трудных ситуаций или впадать в пессимизм, подростки начинают применять более продуктивные методы для преодоления трудностей, что помогает им чувствовать себя более контролирующими свою жизнь.

4. Снижение негативных мыслей и катастрофизации:

Подростки часто склонны к катастрофическому мышлению («Все всегда идет не так», «Я никогда не буду счастлив»), что усугубляет их депрессию. КПТ помогает выявить такие паттерны мышления и заменить их на более реалистичные и положительные, что уменьшает ощущение безысходности.

5. Увеличение активности и вовлеченности в жизнь:

Депрессия у подростков часто приводит к снижению активности, изоляции и отказу от обычных увлечений. КПТ помогает подросткам вернуться к своим увлечениям, таким как спорт, хобби, общение с друзьями и другие позитивные занятия, что способствует улучшению их настроения и качества жизни.

6. Устойчивые изменения в поведении и мышлении:

КПТ помогает подросткам научиться выявлять и оспаривать свои автоматические негативные мысли. Это не только снижает симптомы депрессии в краткосрочной перспективе, но и дает подросткам инструменты для более здорового мышления и поведения в будущем, что снижает риск рецидивов депрессии.

7. Улучшение социальных навыков:

КПТ помогает подросткам развивать лучшие навыки общения и управления своими эмоциями, что способствует улучшению их взаимоотношений с окружающими. Это может снизить социальную изоляцию, которая часто сопровождает депрессию.

8. Предотвращение рецидивов:

Один из важных аспектов КПТ – это обучение подростков стратегиям самопомощи, которые могут быть использованы в случае возникновения депрессивных симптомов в будущем. Освоение этих навыков позволяет подростку более эффективно справляться с трудностями и предотвращать повторение депрессии.

9. Снижение риска самоубийства:

КПТ помогает подросткам научиться бороться с деструктивными мыслями, включая мысли о самоубийстве. Работая с негативными мыслями и снижая уровень стресса, КПТ снижает вероятность самоубийственных настроений и попыток.

10. Улучшение семейных отношений:

Иногда депрессия подростка может быть связана с семейными проблемами. КПТ часто включает работу с семьями, обучение их поддерживающим способам общения и создания более здоровой атмосферы в доме. Это помогает подростку лучше справляться с проблемами и чувствовать себя более поддержанным.

Терапия принятия и ответственности

Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) – это подход в психотерапии, который фокусируется на принятии своих переживаний, изменении отношения к ним и осознанном действии, направленном на личные ценности. Для подростков, страдающих от депрессии, АСТ может быть очень полезной, так как помогает не бороться с депрессивными мыслями и эмоциями, а учить, как с ними сосуществовать, фокусируясь на действиях, которые приносят значимость и удовлетворение.

Основные принципы АСТ для подростков с депрессией:

– **Принятие:** Вместо того чтобы бороться с депрессивными мыслями, переживаниями и чувствами, терапевт помогает подростку понять, что такие чувства – это нормальная часть жизни, и нет смысла их избегать. В АСТ внимание уделяется тому, чтобы подросток принимал свои эмоции такими, какие они есть, без осуждения. Например, если подросток чувствует грусть или безнадежность, задача не в том, чтобы «побороть» эти чувства, а в том, чтобы научиться с ними сосуществовать, не позволяя им управлять поведением.

– **Дистанцирование от мыслей:** АСТ учит подростков осознавать, что мысли – это просто «слова в голове», а не факты. Это помогает подросткам ослабить влияние негативных мыслей, таких как «Я никогда не буду счастлив» или «Все всегда будет плохо». Вместо того чтобы идентифицировать себя с этими мыслями, подросток учится рассматривать их как просто мысли, не определяющие его реальность.

– **Осознанность (майндфулнес):** АСТ включает в себя осознанность как важную практику. Это помогает подростку быть более в моменте, осознавать свои чувства и реакции, не увлекаясь ими и не позволяя им определять все его поведение. Практика майндфулнес также помогает подросткам уменьшить руминативные (зацикленные) мысли, которые являются характерными для депрессии.

– **Ценности:** АСТ фокусируется на определении жизненных ценностей подростка и помогает ему сфокусироваться на действиях, которые соответствуют этим ценностям, даже если у него есть депрессивные симптомы. Это может быть, например, увлечение спортом, поддержание дружбы или помощь другим людям. Цели не обязательно должны быть грандиозными; важно, чтобы они приносили личное удовлетворение.

– **Обязательства (Commitment):** АСТ также включает акцент на действия, основанные на ценностях. Даже если подросток сталкивается с депрессивными состояниями, он учится делать шаги в сторону своих целей и ценностей. Важно, чтобы эти шаги были осознанными и направлены на личностный рост, несмотря на наличие негативных эмоций.

Пример терапевтической сессии в рамках АСТ для подростковой депрессии:

– **Введение:** Терапевт встречает подростка и задает вопросы о текущем состоянии. Например, «Как ты себя чувствуешь сегодня?» или «Что происходило на прошлой неделе, что могло бы повлиять на твое настроение?».

– **Принятие эмоций:** Подростку предлагается поговорить о своих переживаниях (например, о грусти, раздражении, беспокойстве). Вместо того чтобы стараться избавиться от этих чувств, терапевт помогает подростку принять их. Например, «Как ты можешь научиться быть с этой грустью, не пытаясь ее избежать?» или «Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя лучше, несмотря на эти эмоции?».

– **Обучение осознанности:** Введение в осознанность может включать простые дыхательные упражнения или методы фокусировки на теле, чтобы подросток научился быть в моменте и не заикливаться на тревожных мыслях. Например, терапевт может предложить: «Давай несколько минут сосредоточимся на том, что происходит вокруг тебя. Обрати внимание на звуки, запахи, что ты чувствуешь в теле».

– Работа с мыслями: Подростку предлагается рассматривать свои депрессивные мысли как обычные «слова», которые не имеют силы над ним. Например, можно предложить следующее упражнение: «Представь, что твои депрессивные мысли – это облака, которые плывут в небе. Ты можешь их заметить, но не нужно пытаться их поймать или изменить». Это помогает подростку дистанцироваться от своих мыслей и не идентифицировать себя с ними.

– Определение ценностей: Терапевт помогает подростку разобраться, что для него важно в жизни – например, дружба, учеба, спорт или хобби. Затем подростка просят подумать, какие действия могли бы приблизить его к этим ценностям, несмотря на наличие депрессивных симптомов. Например, «Какие маленькие шаги ты можешь предпринять, чтобы восстановить интерес к своим увлечениям?».

– Планирование действия: Вместо того чтобы фокусироваться на «исцелении» депрессии, терапевт помогает подростку выбрать шаги, которые соответствуют его ценностям. Например: «Что ты можешь сделать сегодня, чтобы немного улучшить свое самочувствие? Может быть, ты можешь позвонить другу или поиграть в любимую игру?».

Пример упражнений в АСТ для подростков с депрессией:

– «Метафора с чемоданом»: Терапевт объясняет подростку, что депрессия – это как тяжелый чемодан, который он может нести. Вместо того чтобы пытаться избавиться от чемодана, подросток может научиться с ним «жить» и не позволять ему полностью управлять его жизнью. Это упражнение помогает подросткам увидеть, что депрессия не должна определять их действия.

– «Дыхание и присутствие»: Простое упражнение на дыхание, которое помогает подросткам быть в моменте и снижать уровень тревоги и стресса. Терапевт может предложить: «Сфокусируйся на своем дыхании. Почувствуй, как воздух входит и выходит. Прямо сейчас, будь здесь, с собой, и ощущай, что происходит в теле».

– «Жизнь по ценностям»: Подростку предлагается выбрать несколько ценностей, которые для него важны (например, дружба, учёба, спорт), и на основе этих ценностей разработать план действий, который направлен на улучшение самочувствия. Это упражнение помогает подростку чувствовать себя более вовлеченным в свою жизнь и двигаться к положительным изменениям, несмотря на депрессию.

Результаты терапии принятия и ответственности при подростковой депрессии:

– Снижение симптомов депрессии: Постепенное снижение депрессивных симптомов, таких как грусть, потеря интереса к жизни, усталость, через принятие и управление эмоциями.

– Повышение эмоциональной устойчивости: Подросток учится принимать свои эмоции, не давая им диктовать поведение, что повышает его устойчивость к стрессу и эмоциональным трудностям.

– Увеличение активного участия в жизни: Несмотря на депрессивные симптомы, подросток начинает действовать в направлении своих ценностей и целей, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния.

– Снижение самоосуждения: Подросток учится быть более терпимым к себе, понимая, что иметь трудности – это нормально, и что важно не избегать их, а научиться жить с ними.

АСТ может быть эффективным методом для подростков, так как она предлагает не борьбу с депрессией, а осознание и действия, направленные на улучшение качества жизни.

Пример терапевтической сессии с использованием Терапии Принятия и Ответственности (АСТ) для подростка с депрессией может включать несколько ключевых этапов: создание доверительной атмосферы, идентификацию проблем, работу с мыслями и эмоциями, а также построение стратегии действий, ориентированных на ценности. Рассмотрим сессию, в которой подросток (назовём его «Артём») сталкивается с депрессией, чувством апатии и социальной изоляции.

Пример терапевтической сессии АСТ (60 минут)

1. Приветствие и создание атмосферы доверия (5—10 минут)

Терапевт:

«Привет, Артём! Как ты себя чувствуешь сегодня? Чем занимался на этой неделе?»

Артём:

«Привет... Вроде как нормально, но ничего не хочется делать. Вот снова встал поздно, ничего не успел. И не знаю, зачем вообще всё это...»

Терапевт:

«Понимаю. Звучит как тяжёлое начало недели, да? Я рад, что ты пришёл. Помни, что здесь ты можешь быть честным и открытым без осуждения. Сегодня давай поговорим о том, что тебе действительно важно, несмотря на все трудности. Ты готов?»

Артём:

«Да, готов.»

2. Исследование текущих переживаний (15—20 минут)

Терапевт:

«Ты сказал, что не хочешь ничего делать и чувствуешь апатию. Расскажи мне, что именно тебя беспокоит, когда ты думаешь об этом?»

Артём:

«Просто ничего не интересно. Я часто думаю, что все меня избегают, а учёба вообще как-то теряет смысл. Я много думаю о том, что „я неудачник“, „я не справлюсь“.»

Терапевт:

«Я понимаю, как это тяжело. Когда эти мысли приходят, ты ощущаешь что-то в теле? Например, напряжение, тревогу или, наоборот, опустошение?»

Артём:

«Да, чаще всего я чувствую пустоту, ничего не хочется. Иногда напряжение в груди.»

Терапевт:

«Звучит, как будто ты переживаешь сильное напряжение и тяжесть от этих мыслей. Мы можем попробовать поработать с этими мыслями и телесными ощущениями, если тебе комфортно.»

3. Упражнение на диффузию: «Мысленный экран» (10—15 минут)

Терапевт:

«Давай попробуем одно упражнение, которое называется „Мысленный экран“. В нём мы будем работать с твоими мыслями, чтобы ты мог дистанцироваться от них и увидеть их с другой стороны. Ты готов?»

Артём:

«Да, давай.»

Терапевт:

«Представь, что твоя мысль „Я неудачник“ – это фильм. Этот фильм может крутиться в твоей голове, но ты можешь его поставить на паузу или изменить. Представь, что ты включаешь этот фильм, и смотришь на себя, как на героя этого фильма. Можешь ли ты придумать какую-то смешную или нелепую ситуацию, в которой ты будешь, скажем, супергероем или каким-то необычным персонажем?»

Артём:

«Ну, например, я могу быть супергероем, который спасает мир от скучных людей, которые постоянно думают, что они неудачники.»

Терапевт:

«Отлично! Это очень креативно. Теперь представь, что твоя мысль „Я неудачник“ – это просто один из множества фильмов, и ты выбираешь не смотреть его, а смотреть другой, который тебе приносит удовольствие или интерес.»

Артём:

«Я понимаю, что, возможно, эти мысли – это не я, а просто какие-то странные истории в моей голове. Я могу переключить на что-то другое.»

Терапевт:

«Именно. Эти мысли – не ты. Это просто мысли, которые приходят и уходят. Ты не обязан им верить.»

4. Работа с ценностями (15—20 минут)

Терапевт:

«Теперь давай подумаем о твоих ценностях. Я понимаю, что сейчас трудно представить себе что-то важное, но постарайся вспомнить, что тебе когда-то было важно. Что ты хотел бы делать в жизни, если бы у тебя было больше энергии и возможностей?»

Артём:

«Я всегда любил рисовать, но я забросил это. Я также люблю помогать людям, особенно друзьям, если они в беде.»

Терапевт:

«Это здорово! Творчество и поддержка других людей – это действительно важные ценности. Как ты думаешь, как бы ты мог интегрировать эти вещи в свою жизнь, даже если чувствуешь, что энергии не хватает?»

Артём:

«Ну, я мог бы рисовать хотя бы 10 минут в день, чтобы не забывать, как это мне нравится. А помочь друзьям... Ну, может быть, если кто-то из них захочет просто поговорить, я мог бы быть рядом.»

Терапевт:

«Да, это отличные шаги! Даже если это маленькие шаги, они приближают тебя к твоим ценностям и делают жизнь более осмысленной, несмотря на депрессию. И даже если тебе тяжело, ты всё равно можешь действовать, в соответствии с тем, что важно для тебя.»

5. Завершение сессии и назначение домашних заданий (5 минут)

Терапевт:

«Давай подведем итоги. Мы сегодня работали с твоими мыслями и нашли способ их воспринимать как нечто временное и не определяющее тебя. Также мы определили несколько ценностей, которые для тебя важны. Ты согласен, что даже маленькие шаги в сторону этих ценностей могут помочь тебе почувствовать себя лучше?»

Артём:

«Да, согласен. Я не думал, что такие маленькие шаги могут что-то изменить.»

Терапевт:

«Это правда. Маленькие шаги могут создать большой результат. Давай попробуем следующее на следующую неделю: посвети 10 минут рисованию, независимо от того, как ты себя чувствуешь. И попробуй уделить время поддержке друга, если он захочет поговорить. Как ты думаешь, сможешь?»

Артём:

«Да, попробую.»

Терапевт:

«Отлично! Помни, что ты всегда можешь вернуться к этому упражнению „мысленного экрана“, если почувствуешь, что тебя накрывают негативные мысли. Ты контролируешь, что ты выбираешь воспринимать. Мы с тобой на правильном пути.»

Заключение

Сессия завершена. Артём уходит с заданиями, направленными на интеграцию ценностей в его повседневную жизнь, и с пониманием того, как можно работать с навязчивыми мыслями с помощью техник диффузии в АСТ. В следующей сессии будет продолжена работа с мыслями и действиями, а также дальнейшее усиление связи с ценностями, которые имеют для него значение.

Результаты терапии принятия и ответственности (АСТ) при психотерапии подростковой депрессии могут проявляться на нескольких уровнях – от изменений в отношении к собственным мыслям и эмоциям до реальных улучшений в жизни подростка. АСТ помогает подросткам научиться принимать свои эмоции, не бороться с ними, и направлять внимание на действия, соответствующие их ценностям, а не на преодоление депрессивных симптомов. Таким образом, результаты терапии могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными.

Краткосрочные результаты терапии АСТ при подростковой депрессии:

- Снижение симптомов депрессии:
- Уменьшение чувства безысходности и апатии. Подростки начинают воспринимать депрессию не как нечто, что определяет их жизнь, а как временный и преходящий опыт, с которым можно справиться.
- Уменьшение социальной изоляции. По мере принятия своих эмоций подростки начинают чувствовать себя более комфортно в общении с другими, что снижает чувство одиночества.
- Уменьшение уровня тревожности и стресса. Применение техник диффузии помогает подросткам научиться дистанцироваться от своих навязчивых и тревожных мыслей.
- Повышение эмоциональной осознанности:
- Подростки начинают лучше распознавать и называть свои эмоции, что уменьшает их интенсивность и даёт возможность более эффективно справиться с ними.
- Подростки осознают, что негативные чувства – это естественная часть жизни, и учат себя не избегать их, а принимать.
- Развитие навыков принятия:
- Применение техники принятия помогает подросткам принимать свои мысли и чувства, не борясь с ними. Это ведет к снижению внутреннего конфликта, который часто сопровождает депрессию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.