**Практикум по регуляции печали и депрессии**

|  |
| --- |
| **1. Используйте технику «Завершение неоконченных дел».**  Печаль или горе вследствие такой важной потери как смерть любимого человека, потеря работы, дома, развод, требуют оплакивания, которое выполняет лечебную функцию и является способом свыкнуться с тем, что произошло. Это естественный и здоровый процесс, который не следует форсировать. Не стоит отвлекаться от острых и болезненных переживаний горя с помощью лихорадочной деятельности. Если естественный процесс оплакивания потери останется незавершенным, то он превратится в «неоконченное дело». В этом случае необходимо вновь вернуться к ней и проработать свою печаль. Для этого выполните упражнение «Осознание потери».  Вспомните подробности своей ситуации и проверьте, нет ли признаков того, что вы все еще переживаете потерю чего-то важного в своей жизни. На это могут указывать часто повторяющиеся хронические болезненные симптомы, например приступы необъяснимого страха, пищеварительные расстройства, головные и мышечные боли, приступы сердцебиения, возникающие без видимых причин. Не посещают ли вас постоянно одни и те же мысли или чувства, для которых вы не можете найти объяснения? Может быть, иногда вас безо всякого повода охватывает печаль или гнев, приступы острого беспокойства и душевной боли? Или вы ловите себя на том, что тоскуете по кому-то (или чему-то), кого нет уже много лет?  Если это так, то, возможно, вы до сих пор оплакиваете какую-то серьезную давнюю потерю – потерю человека или важной составляющей вашей жизни. Возможно, вы не успели сказать человеку, которого потеряли, о своей любви и привязанности.  Чтобы примириться с утратой и завершить неоконченные отношения, сделайте упражнение «Отреагирование потери».  Сядьте перед пустым стулом или лежащей на полу подушкой. Вообразите, что на стуле сидит человек, отношения с которым продолжают причинять боль, и скажите ему все, что считаете нужным. После этого пересядьте на пустой стул и войдите в роль своего собеседника. Пусть он говорит вашими устами. Может быть, его ответные слова будут вполне предсказуемыми, а может, вы сами удивитесь его мыслям и переживаниям. Продолжайте диалог, пока не почувствуете, что высказались полностью. Теперь подумайте о том, что открылось вам с помощью этого упражнения (Дэйноу, 2001).  **2. Используйте технику «Вербализация чувств».** Обсуждайте свои эмоциональные переживания с близкими, делая «Я-сообщение». Осознайте связь эмоций печали и страдания с неудовлетворенными потребностями. Для этого задайте себе вопросы: «какие чувства я сейчас испытываю?», «какие неудовлетворенные потребности их вызвали?». Ведите ежедневник, в котором фиксируйте события дня, вызванные ими эмоции, отрицательные и положительные последствия события.  3. Дайте выход чувствам в слезах. Плач и рыдания используйте для разрядки избыточного эмоционального напряжения. Освобождение от отрицательных эмоций создаст возможность для последующего переживания вами положительных эмоций. Если вы испытываете затруднения в том чтобы выплакаться или рассказать о своей печали, вам полезно будет вызвать у себя жалость и сочувствие к самому себе. Для этого нужно услышать или прочитать историю другого человека, имевшего схожую проблему и переживания. С этой целью можно использовать книги, фильмы, музыку с соответствующей тематикой.  4. Используйте музыкотерапию для выхода чувств. Слушание или воспроизведение музыки позволит вам достичь катарсиса, т.е. снизить и устранить эмоциональное напряжение, облегчить эмоциональное отреагирование. Медленная минорная музыка облегчает осознание переживаний печали и страдания, помогает достичь конфронтации с ее источниками.  5. Дозируйте выражение эмоций. Продолжительные разговоры о чувствах могут способствовать невольному преувеличению их интенсивности. Кроме того, «душевные излияния» могут утомить ваших родственников и друзей и привести к ухудшению отношений. Поэтому необходимо ограничить обсуждение своих страданий. Проследите, сколько времени вы тратите ежедневно на разговоры о своих чувствах. Поблагодарите близких за заботу и обеспокоенность вашим самочувствием и информируйте их о том, что в настоящее время вы пытается ограничить частоту выражения чувств.  Вы можете также выделить специальное время для «плохого самочувствия», например, отложите все неприятные переживания на промежуток времени с 16 до 17 часов вечера. Зная, что у вас будет время «дать волю» чувствам, вы сможете спокойно сосредоточиться на текущих делах.  6. После достаточного отреагирования смените эмоции печали и страдания на положительные эмоции. Составьте список действий, занятий, вещей, впечатлений, которые радуют вас, вызывают удовольствие и наслаждение. Каждый день делайте что-нибудь, вызывающее приятные эмоции. Фиксируйте внимание на приятных ощущениях. Переключайте сознание на события, вызывающие у вас интерес и радость. Приятные эмоции могут вызывать крепкий ночной сон, расслабленное состояние, пребывание на солнце и свежем воздухе, новая красивая одежда, вкусная пища.  7. Постройте новые значимые отношения, замените утраченный объект любви или дружбы. Реализуйте свою любовь и заботу по отношению к новому человеку (людям). Расширьте круг общения, вступайте в регулярные контакты с новыми людьми, общайтесь с ними, встречайтесь с друзьями и приобретайте новых, ведите откровенные, искренние разговоры, совместно проводите досуг, станьте членом ка­ких-либо организаций. Заботьтесь и помогайте другим людям, сотрудничайте с ними.  Вступите в значимые привлекательные сексуальные отношения, получайте и давайте сексуальное удовлетворение, получайте признание своей сексуальной привлекательности, выслушивайте признания в любви и сами выражайте свою любовь к партнеру, пребывайте в обществе любимого человека.  8. Осуществляйте активную умственную и физическую деятельность. Активно займитесь деятельностью, которая вызывает интерес, радость, требует физической и умственной самоотдачи. Чтобы вновь обрести утраченный смысл жизни, необходимо осуществлять деятельность, имеющую для вас высокую субъективную ценность. Эта деятельность придает жизни осмысленность и вос­станавливает волю к ней. Она укрепляет связи с людьми и способствует более активному участию в со­циальной жизни.  • Деятельность выбирайте самостоятельно в соответствии со своими способностями, склонностями, интересами. Поставьте перед собой значимые для вас долгосрочные реалистичные цели, для достижения которых у вас имеется достаточно ресурсов, а затем добивайтесь их. Ищите и выявите способы достижения целей. Прогнозируйте трудности и препятствия, которые могут встретиться на пути достижения цели, и найдите способы их преодоления. Разработайте запасную стратегию достижения цели на случай неудачи.  • Повысьте свою самооценку, приобретите самоуважение, самопринятие, уверенность в себе. Фиксируйте все свои успехи, достижения, достоинства, сильные стороны, умения – все, за что можно себя уважать. Список своих успехов лучше составлять каждый день, отвечая на вопросы: «что у меня хорошо получается? « что мне в себе нравится?».  Ниже перечислены виды деятельности, которые противостоят печали. Осуществляя их, помните о том, что они не просто призваны отвлекать вас от  депрессии, но, в первую очередь должны придавать вашей жизни смысл:  • Интеллектуальные: планирование и осуществление деятельности, имеющей смысл и ценность, приносящей успех, признание и повышающей самооценку; профессиональное и художественное творчество (рисование, сочинение сказок и рассказов), приобретение новых знаний и навыков, слушание музыки, радиопередач, чтение художественной и профессиональной литературы, просмотр фильмов.  • Физические. Исследования обнаружили, что физические упражнения ослабляют депрессию, и результаты сохраняются в течение года и более. 10-минутная бодрая прогулка поло­жительно отражается на настроении, причем эффект длится почти 2 часа. Более напряженные занятия спортом улучшают настроение на весь день вплоть до следующего. Лучшая физическая форма дает человеку больше физио­логических возможностей бороться со стрессом, а уверен­ность в своих умениях убеждает в своей способности совладать со стрессом (Аргайл, 2003; Бек и др.; 2002; Изард, 2003; Франкл, 1997).    *Эмоциональная трансформация*  1. Применяйте когнитивные техники борьбы с депрессией:  • Сравните себя с теми, кто находится в менее благоприятном по сравнению с вашим положении;  • Используйте позитивные [иллюзии](http://www.optical-illusions.ru/) (самообман). Для этого извлекайте из памяти приятные воспоминания, размышляйте о чем-нибудь хорошем, приписывайте сво­им личным заслугам благоприятные, а не плохие события  • Представьте другой возможный исход событий, гораздо худший по сравнению с нынешним, который теперь может быть оценен как относительно хороший;  • Снизьте значимость события, вызвавшего печаль, обесценивая утраченный объект; обдумывайте и подчеркивайте его недостатки, устройте его символические похороны.  2.Используйте технику взаиморегуляции эмоций. Печаль может быть нейтрализована эмоцией гнева. Искусственно возбуждайте у себя гневные чувства, с тем, чтобы ослабить печаль. Для предотвращения негативных эффектов, например, обострения самообвинительных тенденций, необходимо строго ограничивать продолжительность гнева (Бек и др., 2002).    *Эмоциональное подавление*  1. Используйте отвлечение внимания. Сначала оцените интенсивность переживаемой вами эмоции, а затем сосредоточьте внимание на каком-нибудь предмете и детально опишите этот предмет. После этого повторно оцените интенсивность эмоции. Вероятно, вы обнаружите, что ваше настроение улучшилось. Упражняйтесь в использовании этого приема.  Возникновение эмоции печали должно служить сигналом к тому, чтобы заняться каким-нибудь делом. Это может быть прогулка, чтение, телефонный разговор или наблюдение за окружающими. Можно отвлекаться путем переключения на сенсорные модальности и концентрации внимания на различных средовых стимулах, таких как звуки, запахи, цвета и т. п. Для отвлечения можно также вызвать в своем воображении какую-нибудь приятную картинку, например, помечтать о том, как вы выиграете в лотерею. Чем больше деталей содержит образ, тем выше его эффективность. Вы можете также вспомнить счастливые моменты вашей жизни  2. Используйте юмор. При возникновении отрицательной эмоции попытайтесь найти в ней смешные, забавные стороны, юмористические аспекты. Так вы можете добиться некоторого улучшения настроения, пусть даже временного  3. Повышайте толерантность к дискомфорту. Вы повысите выносливость по отношению к тоске и дисфории и воспрепятствуете их усилению, если вместо того чтобы думать: «Я не вынесу этого», скажите себе: «У меня хватит сил вынести это», «Я смогу вытерпеть», «Это пройдет, оно не будет длиться бесконечно», «Сейчас это нормальная реакция,  но потом она исчезнет».  Если вы испытываете дискомфорт, связанный с депрессией, ежедневно в одно и то же время суток, запланируйте на это время какое-то полезное занятие. Если вы привыкли преодолевать внутренний дискомфорт с помощью переедания, злоупотребления алкоголем или впадения в спячку, начните постепенно увеличивать интервалы между возникновением неприятных ощущений и обращением к этим «лекарствам» (Бек и др., 2002). |