

**Чому нас хвилює «поведінка та стратегії» під час депресії?**

- Певні типи поведінки (в першу чергу, нав'язливі думки та відстороненість) посилюють, а не послаблюють, симптоми депресії!

**Нав'язливі думки**

- Багато людей з депресією скаржаться на нескінченні нав'язливі думки й роздуми.
  - Ви стикалися з нав'язливими думками? Про які теми зазвичай йдеться?
- 
- 
- 

- Чи нав'язливі думки допомагають вам ...
    - розв'язати проблеми?
    - уникнути проблем у майбутньому чи
    - відволіктися від інших проблем?
- 
- 
- 

Часто нав'язливі думки не приносить користі, особливо під час депресії.

Типові депресивні нав'язливі думки:

**(1) Зміст**

Нав'язливі думки про ...

- причину (наприклад, причину хвороби)
- події, які відбулися в минулому
- нав'язливі думки («Чому мене так часто переслідують думки? Я божеволію?»)

**(2) Тип і спосіб подолання**

Жуючи «мисленнєву жуйку» ...

- важко зупинитися, і ми часто ходимо по колу (створюючи «нескінченні петлі»).
- нам загрожує сліпота не уваги (оскільки ми не імпульсів ззовні).

- зазвичай ми не знаходимо «рішення» (на відміну від розв'язання проблеми).
- нав'язливі думки рідко супроводжуються діями (на відміну від планування).
- ваше мислення зазвичай більш абстрактне, узагальнене і не конкретне.

### Що допомагає справитися з нав'язливими думками?

... Чи корисно відкидати негативні думки? – **Ні!**

- Відкинути неприємні думки неможливо.
- Свідоме намагання не думати про щось посилений посилити думку (наприклад, «протягом наступної хвилини не думайте про слона!»).
- Ефект посилюється, коли ви намагаєтеся активно відкидати неприємні думки, як-от самозвинувачення («Я невдаха» тощо).

Наведені нижче вправи допоможуть вам справитися з нав'язливими думками:

#### **(1) Знайдіть внутрішній простір. Наприклад, уявіть собі місце, де можна спостерігати за своїми думками, але не оцінювати їх (негативно):**

- Сприймайте думку як є ...
- як думку! А не як реальність!
- «Подія» відбувається у вас у голові. Спробуйте зафіксувати думку, але не засуджувати її.
- Спостерігайте за своїми думками, не втручаючись і не оцінюючи їх («Я несповна розуму. У мене знову нав'язливі думки»).
- Уявіть собі відповідну картинку. Спостерігайте за думкою, опишіть її, але не будьте залученими.

#### **Приклад**

*«Уявіть, що ви стоїте на залізничному вокзалі. Думки — це потяги, які приїжджають і від'їжджають, але ви не сідаєте на них!»*

Який уявний простір ви використовуєте?

---

---

---

---

---

**(2) Поєднайте безоцінне сприйняття думок з трихвилинною дихальною вправою:**

Спробуйте регулярно робити короткі дихальні вправи (подібні до дихальної вправи на занятті D-MCT):

- Сядьте прямо і зосередьтеся на своєму диханні.
- Стежте за тим, як ви вдихаєте і видихаєте повітря. Ви сприймаєте думки й відчуття, але не оцінюєте їх.
- Розширюйте свою увагу і відчувайте дихання у всьому тілі.

Виконання у повсякденному житті: Коли саме ви плануєте робити дихальну вправу?

**Приклад**

*«Я робитиму вправу щоранку після сніданку».*

Коли ви плануєте робити дихальну вправу?

---

---

---

**(3) Призначте час для нав'язливих думок!**

- Ви помічаєте, що у вас починаються нав'язливі думки.
- Скажіть собі: «Я розберуся з цим в інший час».
- Призначте конкретний час початку та закінчення нав'язливих думок. Не більше ніж 15 хвилин і не безпосередньо перед сном.

На коли ви хочете призначити час для щоденних нав'язливих думок (встановіть час початку і закінчення)?

---

---

---

**Соціальна ізоляція**

У депресивні фази ...

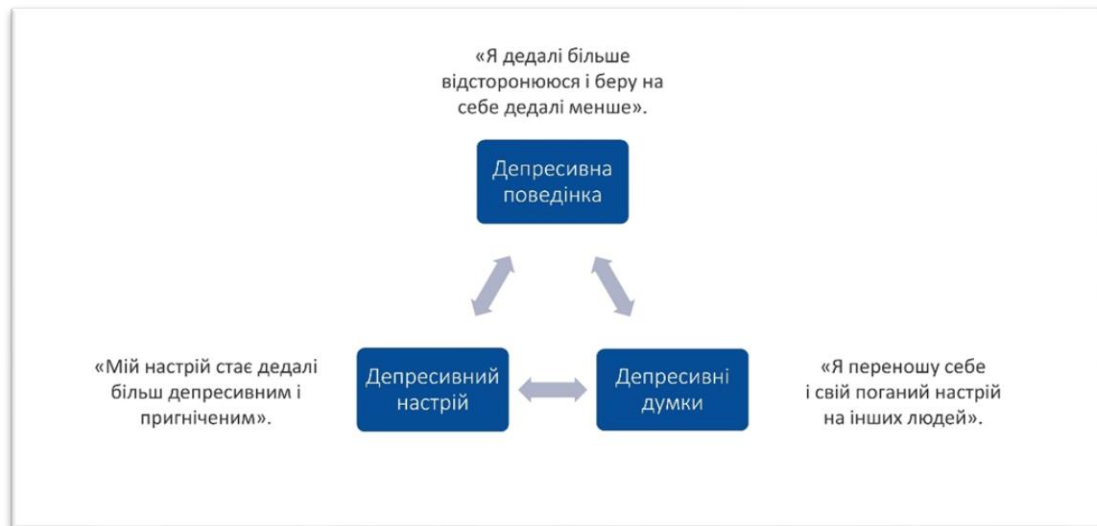
- людям складно взаємодіяти з іншими.
- ви можете часто відчувати, наче інші вас не розуміють («Добре їм живеться», «Мені б їхні проблеми»).
- мотивація щось робити знижується
- ваш інтерес до інших (та їхніх проблем) часто знижується.

Не дивно, що в такі фази у вас з'являється бажання відсторонитися

... Але чи несе воно користь? – **Ні!**

Соціальна ізоляція призводить до замкненого кола.

### Замкнене коло



- Особливо у депресивні фази важливо підтримувати контакт з важливими людьми у вашому житті та продовжувати брати участь у діяльності (невеликими кроками).
- Спробуйте розірвати це замкнене коло!

Що допоможе розірвати замкнене коло відстороненості, низької мотивації та поганого настрою у депресивні фази?

**Починати завжди складно!**

- **Але** пересилуйте себе і зробіть невеликий крок вперед.
- **Важливо:** плануйте те, що вам під силу! Нехай маленькі кроки (наприклад, вставання з ліжка) ведуть до великих кроків (наприклад, вихід на вулицю). Не беріть на себе зайвих зобов'язань!

**Приклад**

*Ви планували прогулятися, але не змогли змусити себе це зробити? Або досі чекаєте, коли випогодиться? Зробіть перший крок: станьте перед відчиненим вікном і відчуйте свіже повітря та сонячне тепло.*

Які довгострокові дії ви хочете зробити?

---

---

Яким може бути перший крок і коли саме ви його зробите?

---

---

---

**Дбайте про найнеобхідніше ...**

... але також робіть те, що робить вас щасливими (наприклад, слухайте музику, гуляйте). Дотримуйтеся балансу!

**Приклад**

*«Сьогодні я займаюся покупками. Це важливо. Але потім я спокійно вип'ю кави в улюбленій кав'ярні».*

Особистий приклад:

---

---

---

**Боріться зі схильністю до замкнутості, демотивації та поганого настрою:**

- Продумайте про багато конкретних дій (маленьких кроків) і визначте, коли саме ви їх зробите.

Приклад	Опис Що, коли, як, з ким?
<i>Подихати свіжим повітрям і погрітися на сонці</i>	<i>«Я сидітиму на балконі за чашкою чаю та ніжитимусь на сонечку. Якщо завтра буде гарна погода, я вперше спробую це зробити».</i>

**Огляд****Висновки з навчання**

- Певна поведінка (відстороненість) може бути корисною в короткостроковій перспективі (коли ви виділяєте «час для себе»), але може посилити, а не зменшити депресію, якщо нею зловживати!
- Нав'язливі думки не допомагають розв'язувати проблеми. Натомість вони підсилюють негативні думки та почуття.
- Спроба відкинути нав'язливі думки лише підсилює їх, тому такий спосіб не допомагає.
- **Натомість:** практикуйте безоцінне сприйняття (дихальні вправи, вправи на розслаблення, йогу тощо).
- Особливо у депресивні фази важливо підтримувати контакт з важливими людьми у вашому житті та продовжувати брати участь у діяльності (невеликими кроками).

**Коментарі**

Відкриті питання, проблеми, які виникли, або досвід, про який ви хотіли б розповісти на наступній зустрічі:

---

---

---

---

---

---

---

Інші коментарі:

---

---

---

---

---

## ДОДАТОК

Якщо вам важко заповнити додаткові форми або потрібна додаткова підтримка, завантажте безкоштовний додаток COGITO — допоміжний ресурс для тренінгу D-МСТ. У додатку доступно по 1–2 вправи на день, залежно від вибраного пакета. Вправи можна адаптувати і зберегти до обраних. Більше вправ доступні у розділі «Бібліотека». Окрім D-МСТ, особливо рекомендуємо виконати вправи з категорії «Самоцінність і настрій».

Ось посилання на додаток:

