

ЛЕКЦИЯ:

«ДЕПРЕССИЯ. ОТ НЕЙРОНОВ  
ДО ПОВЕДЕНИЯ»

СЛИКЕР: ОЛЬГА РАРЕНКО



6 СЕНТЯБРЯ  
19:00

Б.БОГАТКОВА, 201  
ВХОД СВОБОДНЫЙ

Раренко Ольга Алексеевна

Клинический психолог, работаю в направлениях когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), терапия принятия и ответственности (АСТ).

Специализируюсь на работе с депрессией, тревогой, социофобией.

Действующий член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.



# ВОТ ЧТО ГОВОРИТ НАМ ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ О ДЕПРЕССИИ:



World Health  
Organization

- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. По оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек из всех возрастных групп.
- Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.
- В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству.
- Имеются эффективные психологические и медикаментозные методы лечения депрессии.

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

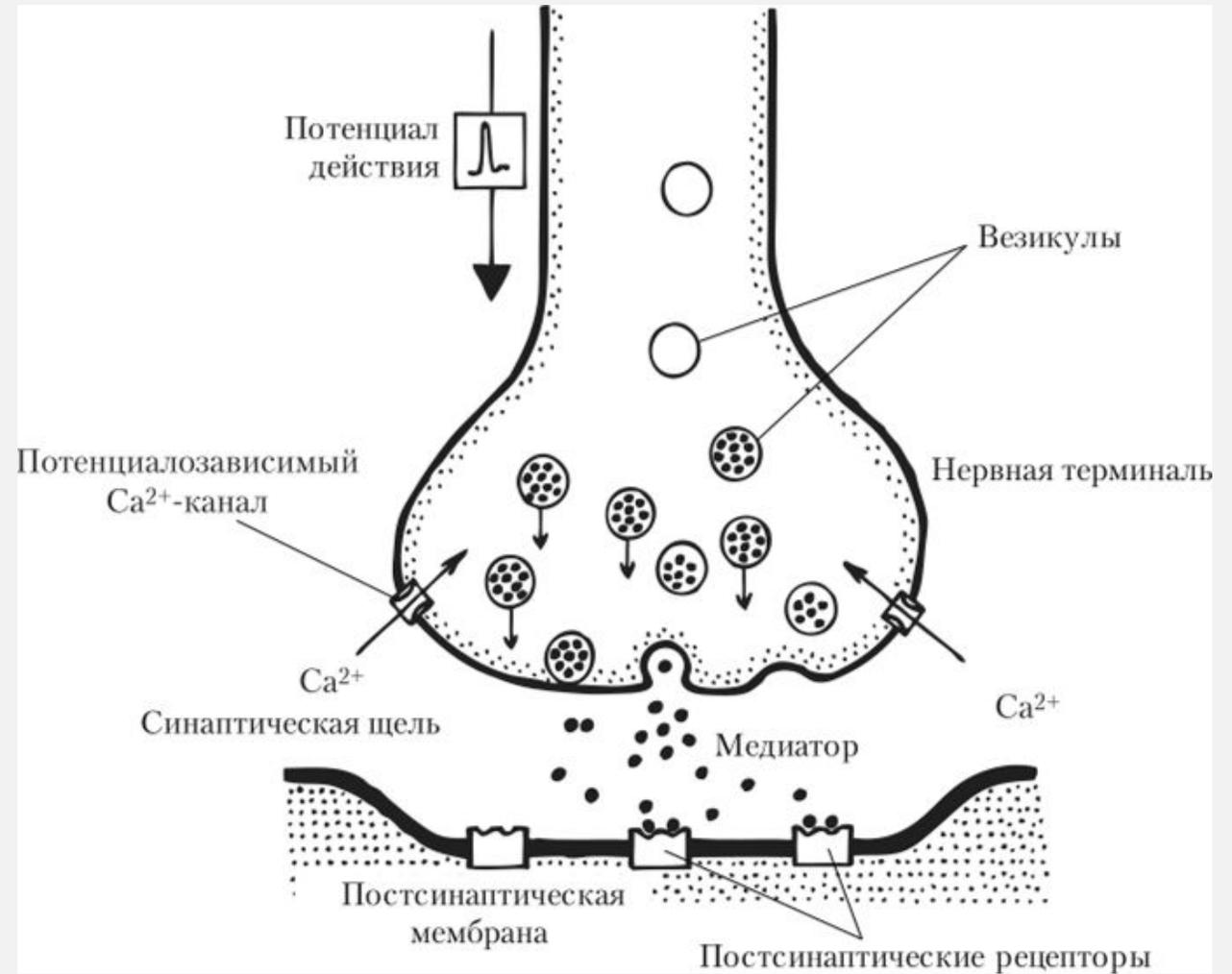
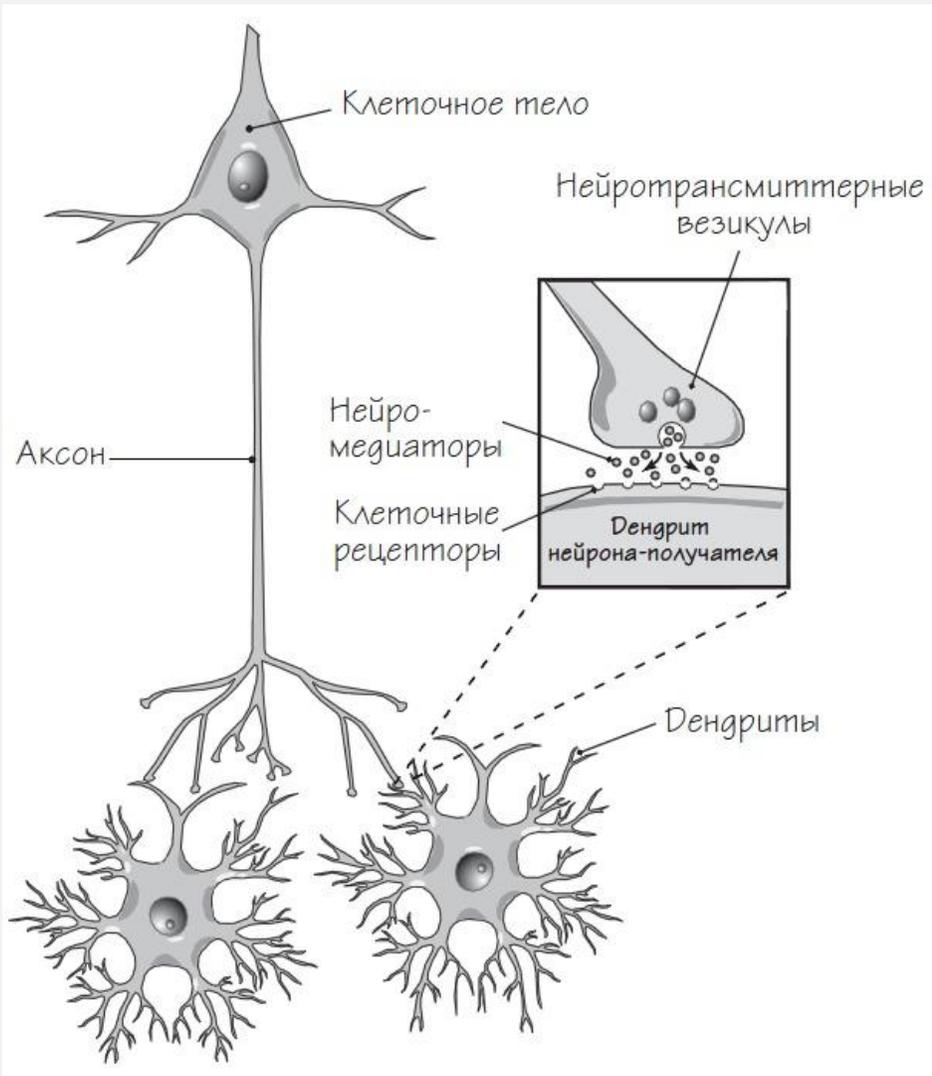
- Депрессия – психическое нарушение, которое характеризуется унынием, потерей интереса (апатия), неспособностью радоваться и получать удовольствие (ангедония), чувством вины или низкой самооценкой, нарушениями сна, аппетита, чувством усталости (абулия) и плохой концентрацией. Также снижение темпа когнитивной деятельности и двигательная заторможенность (психомоторная заторможенность).



- **ВАЖНО!** При умеренной или тяжелой депрессии необходима помощь специалиста, здесь уже может не справиться только психотерапия, какая бы качественная она не была, важно принимать антидепрессанты, которые подберет и назначит врач.



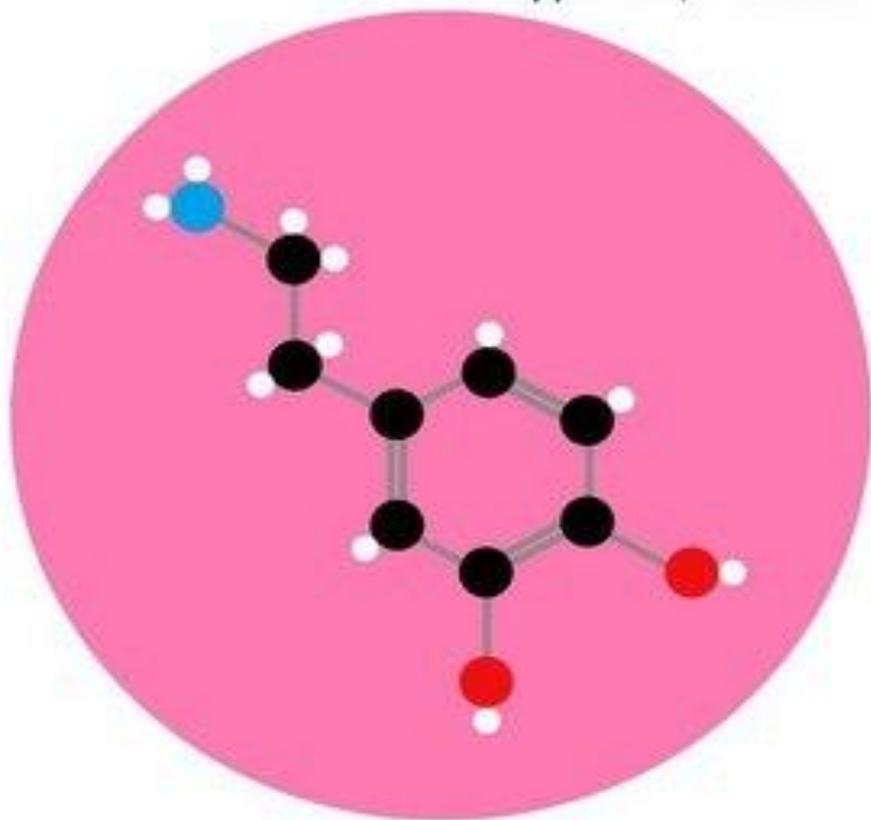
# ЧТО ТАМ ВНУТРИ?



# ДОПАМИН



МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В СИСТЕМЕ ПОЩРЕНИЯ

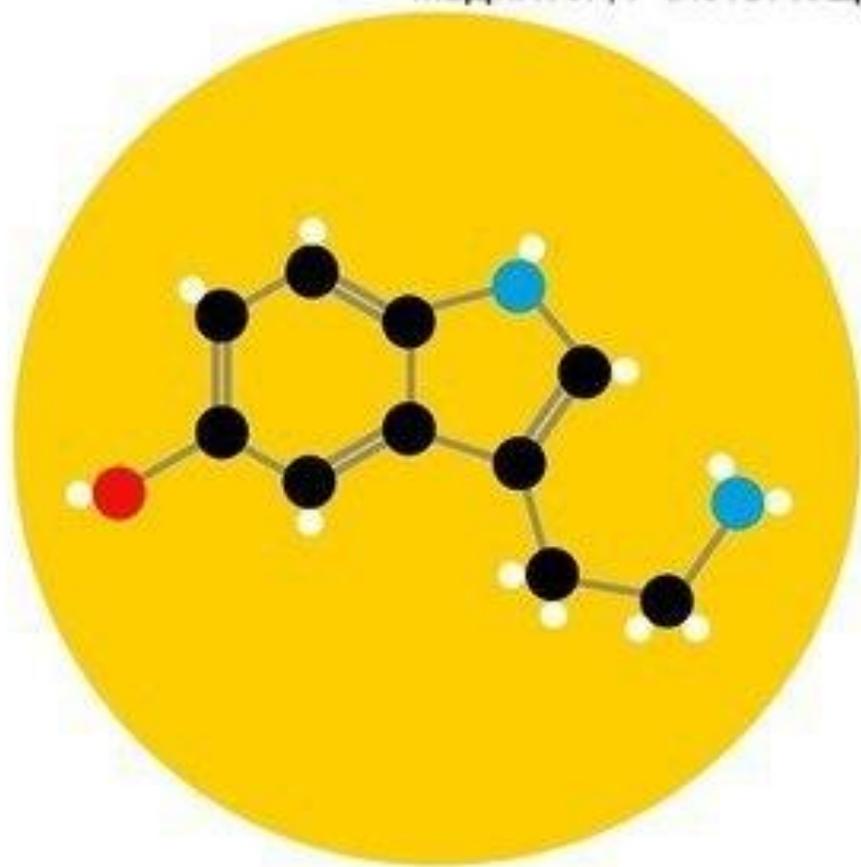


Допамин является частью системы поощрения головного мозга и отвечает за удовлетворение и приятные ощущения. Так же он отвечает за мотивацию. Чувство удовольствия, вызванное допамином, побуждает человека повторять действие, которое привело к выбросу этого нейромедиатора.

# СЕРОТОНИН



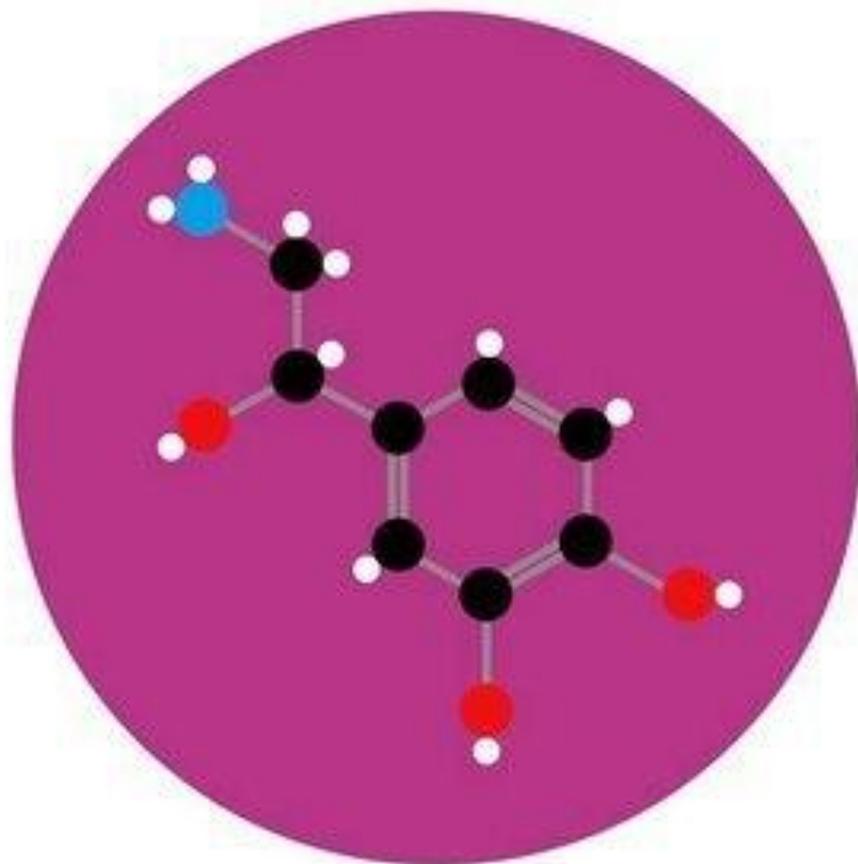
МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В РЕГУЛИРОВКЕ НАСТРОЕНИЯ



Серотонин играет большую роль в регуляции сна и настроения. Низкий уровень серотонина может привести к депрессиям, подавленному настроению, беспокойству. Высокий уровень способствует успокоению, вызывает чувство благополучия. Физические упражнения и хорошее освещение помогают стимулировать синтез серотонина и увеличить его количество.

# НОРАДРЕНАЛИН $C_8H_{11}NO_3$

МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В РЕГУЛЯЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

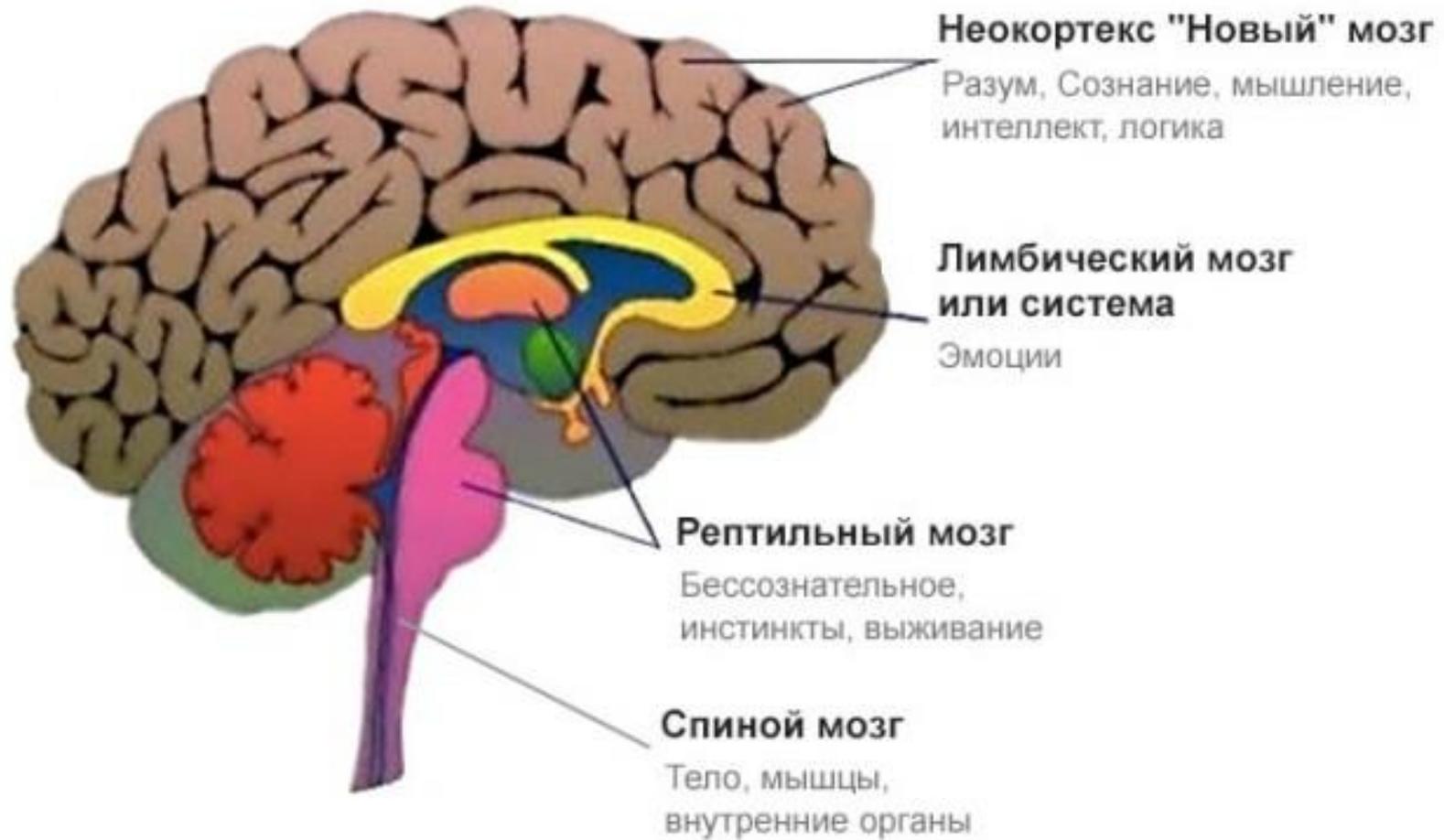


Норадреналин, так же известный как норэпинефрин, является нейромедиатором, который наравне с адреналином играет важную роль при реакции «бей или беги». Он может повысить кровяное давление и частоту пульса, а также ускорить метаболизм, повышать температуру тела. Норадреналин играет важную роль при запоминании.

## ТАКЖЕ УЧАСТВУЮТ

- Окситоцин – усиливает ощущение доверия, любви и привязанности к окружающим, снижает чувство тревоги.
- ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) – способствует релаксации и облегчает тревожное состояние.
- Мелатонин – улучшает сон.
- Эндорфин – повышает болевой порог, вызывает эйфорию.
- Эндоканнабиноиды – улучшают аппетит, создают ощущение покоя и удовлетворения.

# ЧТО ТАМ ВНУТРИ?



# СТРЕСС РЕАКЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА



Естественное течение стресса

©Mielin.ru



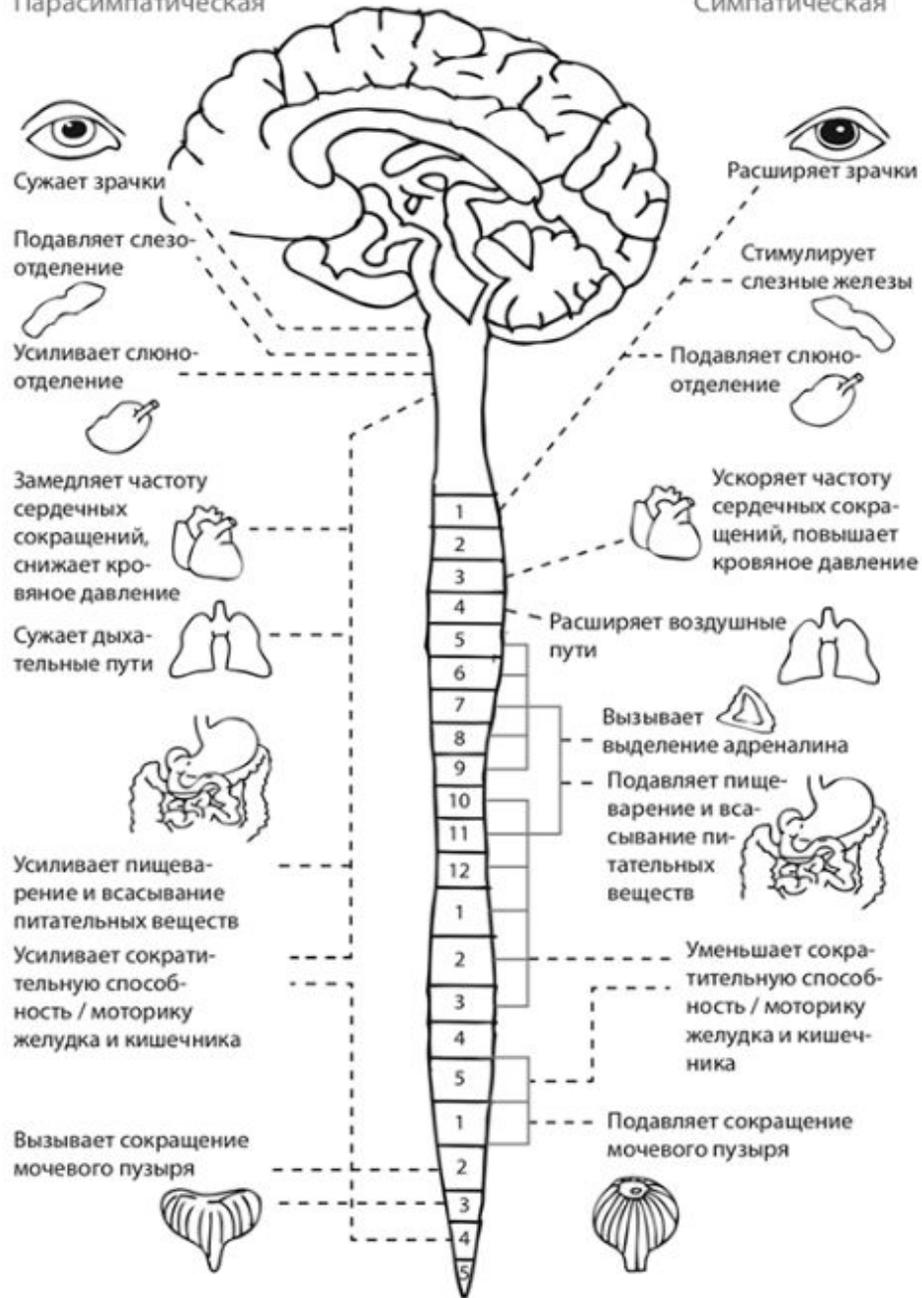
Подавленный стресс у современного человека

©Mielin.ru

# ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Парасимпатическая

Симпатическая



## ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ДЕПРЕССИИ

1. Генетическая предрасположенность.
2. История вашего детства.
3. Как вы живете сейчас.
4. Уровень ваших социальных связей.
5. Удача.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?



## ЧТО ДЕЛАТЬ С ТРЕВОГОЙ?



- Тревога рождается в префронтальной коре головного мозга
- Старайтесь обращать внимание на то, что можете контролировать
- Сделайте глубокий вдох и выдох ( успокойте симпатическую нервную систему)
- Лучшее – враг хорошего, не стоит стремиться к перфекционизму
- Всегда помните о «здесь и сейчас»

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЕ

- Люди в депрессии склонны обращать внимание на негативные события
- Вы не можете управлять эмоциями, но вы можете управлять вниманием
- Обращайте внимание на положительные события
- Практикуйте беспристрастную осознанность
- Дружеские объятия способствуют выработке окситоцина, что снижает активность миндалевидного тела

# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ТЕЛА И МОЗГА

- Физические упражнения стимулируют увеличение гормона DBNF, который создаёт условия роста для новых нейронов.
- Физические занятия увеличивают выработку СЕРОТОНИНА, который повышает мотивацию и усиливает волевые качества.
- Физические упражнения улучшают выработку НОРЭПИНЕФРИНА, который влияет на концентрацию внимания и мыслительную деятельность вообще.
- Физические упражнения влияют на выработку ДОФАМИНА - даёт чувство удовольствия, влияет на принятие решений и способность сосредотачиваться на важном.
- Физические упражнения высокой интенсивности усиливают выработку ЭНДОРФИНА, он является естественным обезболивающим и снимает тревогу.
- Занятия спортом снижают уровень гормонов стресса таких как кортизол и адреналин.



# СТАВЬТЕ ЦЕЛИ И ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ!

- **Обостряют восприятие и заставляет концентрироваться.** Наличие цели помогает коре фильтровать огромное количество информации, поступающей в мозг.
- **Приносит радость.** Однако, как показывают исследования получение вознаграждения за проделанную работу увеличивает выработку дофамина, относительно незаслуженной награды.
- **Может подавить или использовать прежние привычки.** Кора может воздействовать на активность верхней зоны полосатого тела, корректируя его работу и подстраивая под свои цели.
- **Активизирует чувство контроля над ситуацией,** что в свою очередь повышает уверенность в себе, улучшает настроение, расширяет возможность в сфере принятия решений, снижает уровень стресса.
- **Снижает уровень тревог и волнений.** Эти состояния у человека запускаются в ситуации неопределённости, которая в свою очередь нагружает мозг бессмысленной работой по переработке все возможных и невозможных сценариев развития событий, это забирает очень много сил и повышает уровень стресса.
- **Принятие решений - это навык,** который нарабатывается с практикой.



**JUST DONUT.**

# ДАЙТЕ МОЗГУ ОТДЫХ

- Сон необходим для жизни и здоровья, депривация сна способна приводить к нарушению настроения, перепадам, депрессии
- Депривация сна снижает когнитивные способности
- Депривация сна способствует нарушению пищевого поведения
- Депривация сна снижает иммунитет



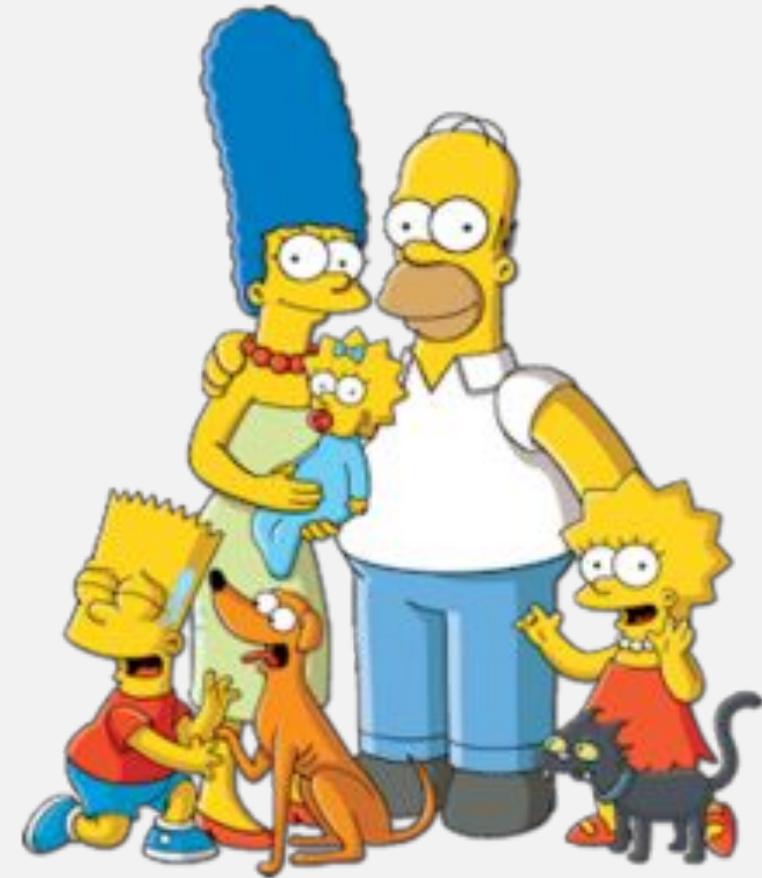
# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНУ ОТ МЭТЬЮ УОЛКЕРА

1. Придерживайтесь режима сна.
2. Занимайтесь спортом не позже чем за 2-3 часа до сна.
3. Избегайте кофе и никотина
4. Не употребляйте алкоголь перед сном
5. Не ешьте и не пейте много перед сном
6. По возможности избегайте приема лекарств, которые нарушают сон.
7. Не ложитесь вздремнуть после 15:00
8. Расслабьтесь перед сном
9. Примите горячую ванну перед сном
10. Затемните спальню, сделайте её прохладной, изолируйте от шума
11. Обеспечьте правильную солнечную освещенность
12. Не лежите в постели, если долго не можете уснуть



# БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ

- Депрессия мешает любить и доверять.
- Поддержка лечит боль.
- Общение поднимает настроение.
- Будьте благодарными.
- Помогая другим, помогайте себе.
- Чувство принадлежности.



# НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

## Вы можете получить **БЕСПЛАТНУЮ** помощь

- Для лиц младше 18 лет – Новосибирский областной детский клинический психоневрологический диспансер Телефон: 349-59-71
- Для детей и молодежи до 40 лет – Психолого-педагогический центр «Родник» Телефон: 276-02-12; 276-02-11
- Для совершеннолетних - Государственная Новосибирская клиническая психиатрическая больница № 3 кабинет социально-психологической поддержки Телефон: 278-09-93
- Телефон доверия | Служба экстренной психологической помощи 204-90-95.

РЕРАНКО ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СВЯЗИ: 8-983-306-82-04

ПОЧТА: [PSIHOLOG.NOVOSIBIRSK@GMAIL.COM](mailto:PSIHOLOG.NOVOSIBIRSK@GMAIL.COM)

[HTTPS://VK.COM/PUBLIC\\_PS\\_RARENKO](https://vk.com/public_ps_rarenko)