

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

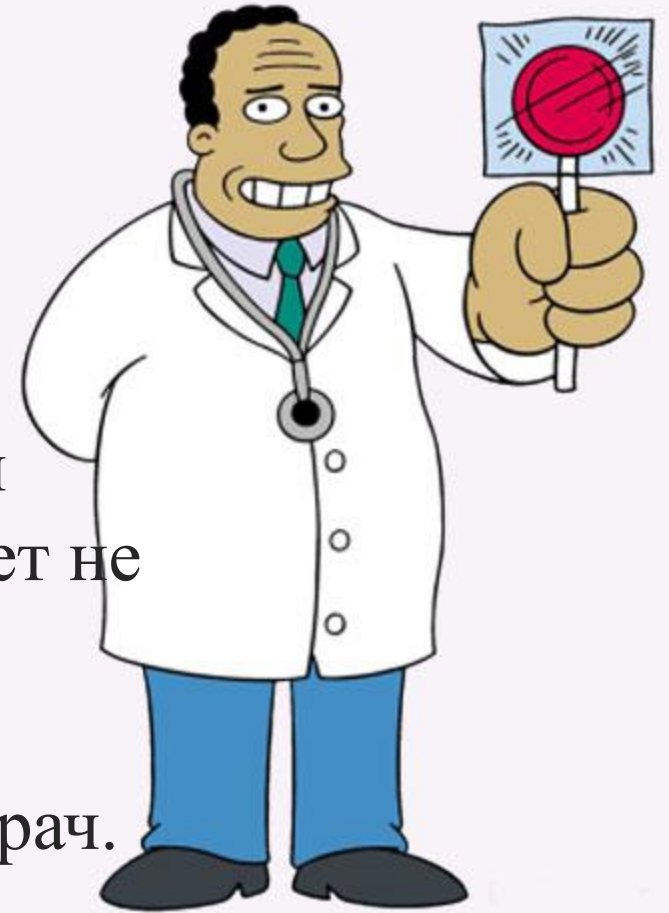
- Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. По оценкам, от нее страдает более 300 миллионов человек из всех возрастных групп.
- Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.
- Женщины в большей мере подвержены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

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

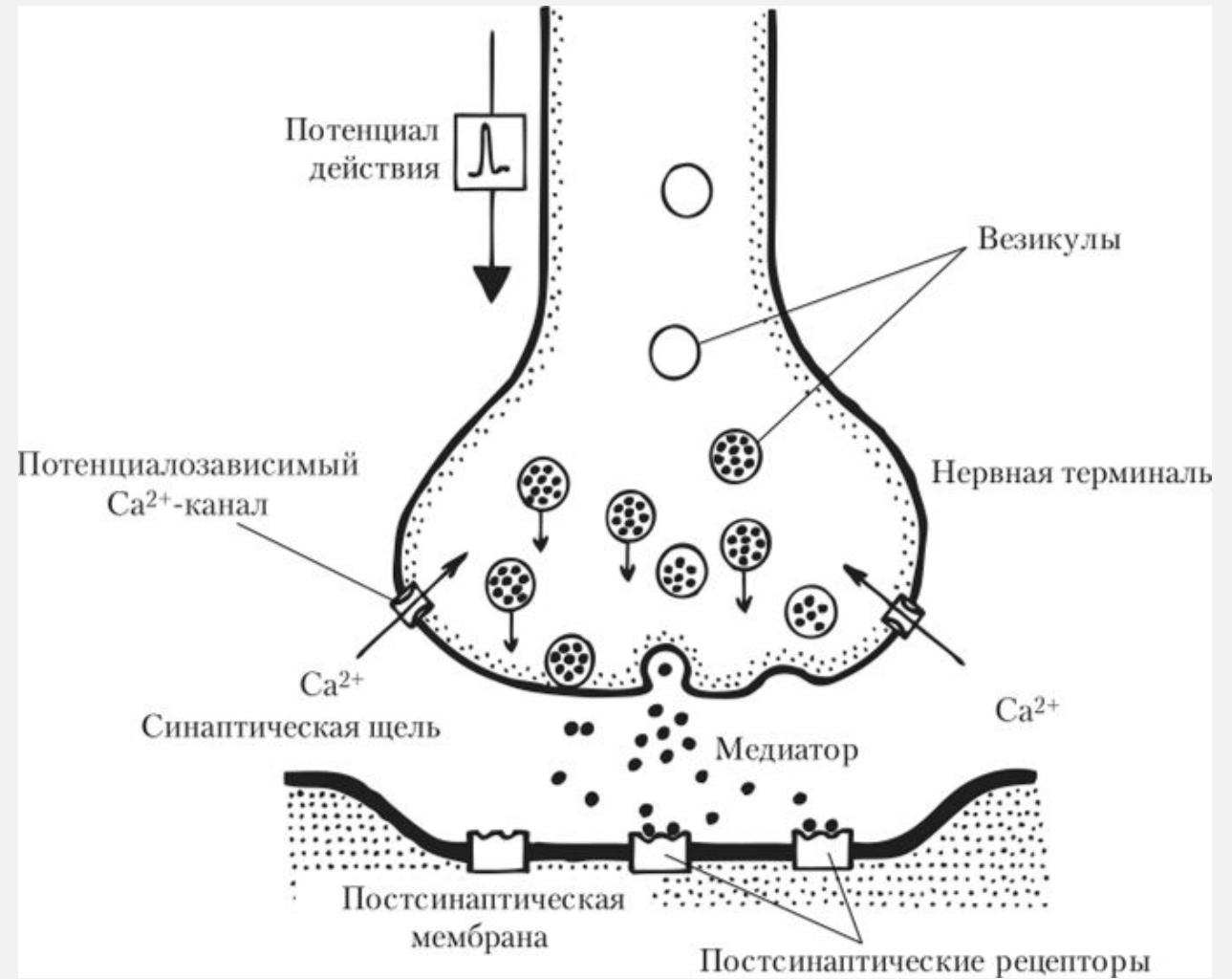
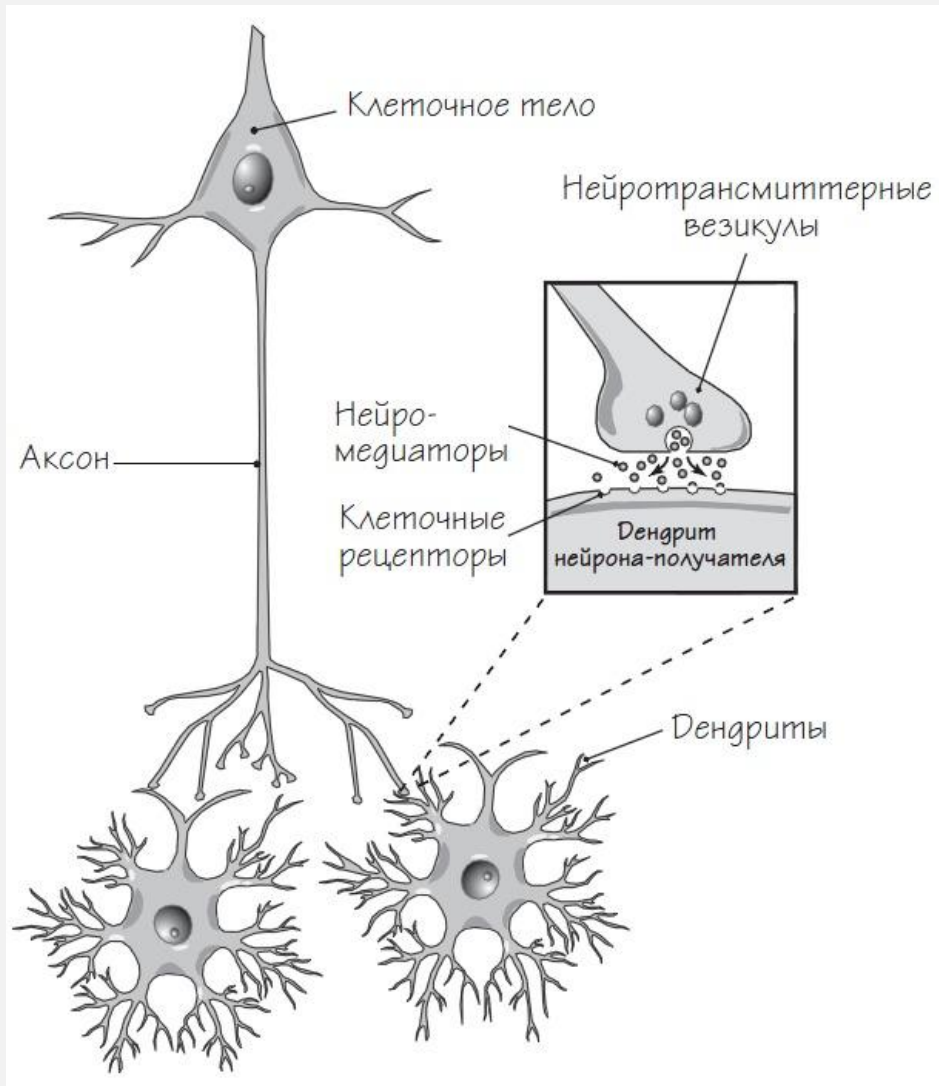
- Депрессия – психическое нарушение, которое характеризуется унынием, потерей интереса (апатия), неспособностью радоваться и получать удовольствие (ангедония), чувством вины или низкой самооценкой, нарушениями сна, аппетита, чувством усталости (абулия) и плохой концентрацией. Также снижение темпа когнитивной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



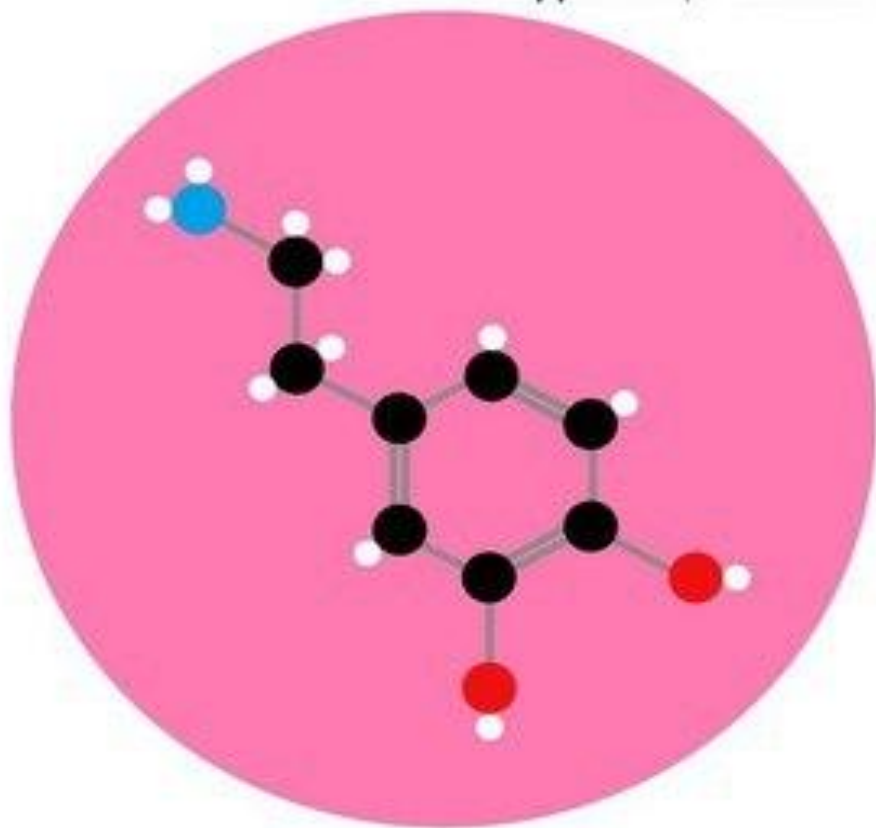
ЧТО ТАМ ВНУТРИ?



ДОПАМИН



МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В СИСТЕМЕ ПОЩРЕНИЯ

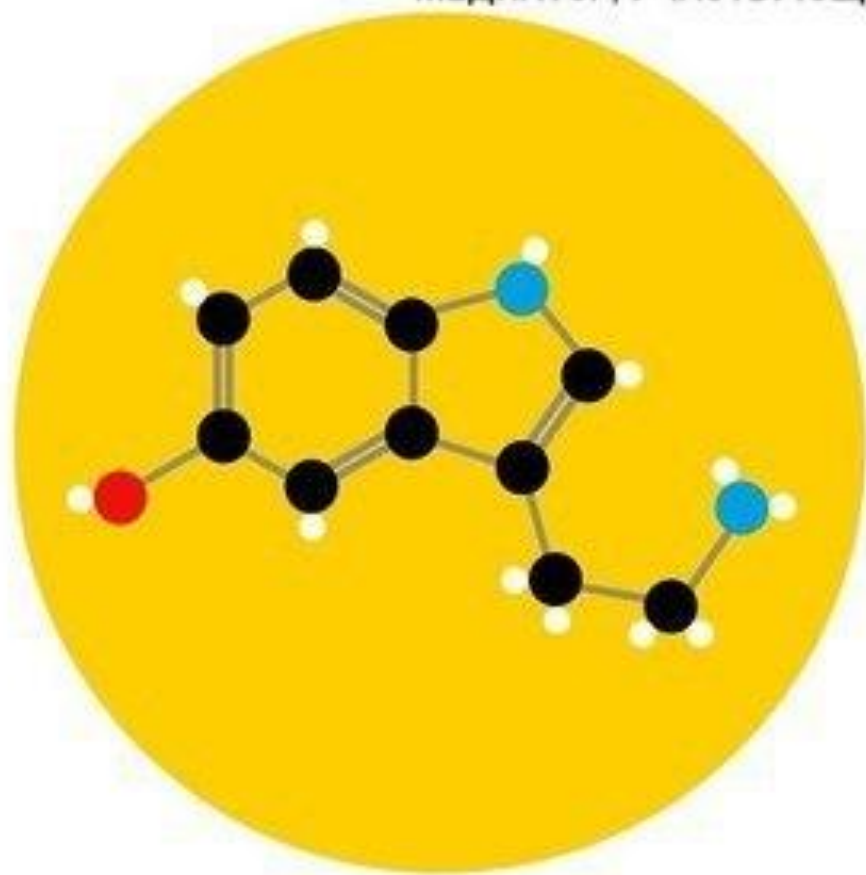


Допамин является частью системы поощрения головного мозга и отвечает за удовлетворение и приятные ощущения. Так же он отвечает за мотивацию. Чувство удовольствия, вызванное допамином, побуждает человека повторять действие, которое привело к выбросу этого нейромедиатора.

СЕРОТОНИН



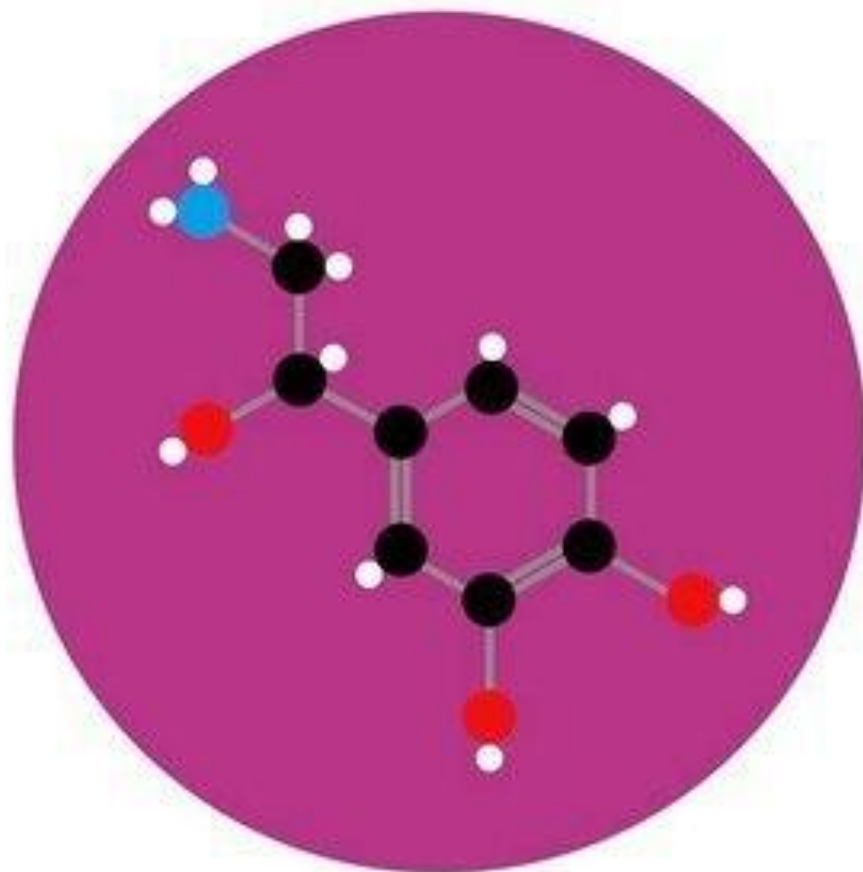
МЕДИАТОР, УЧАСТВУЮЩИЙ В РЕГУЛИРОВКЕ НАСТРОЕНИЯ



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

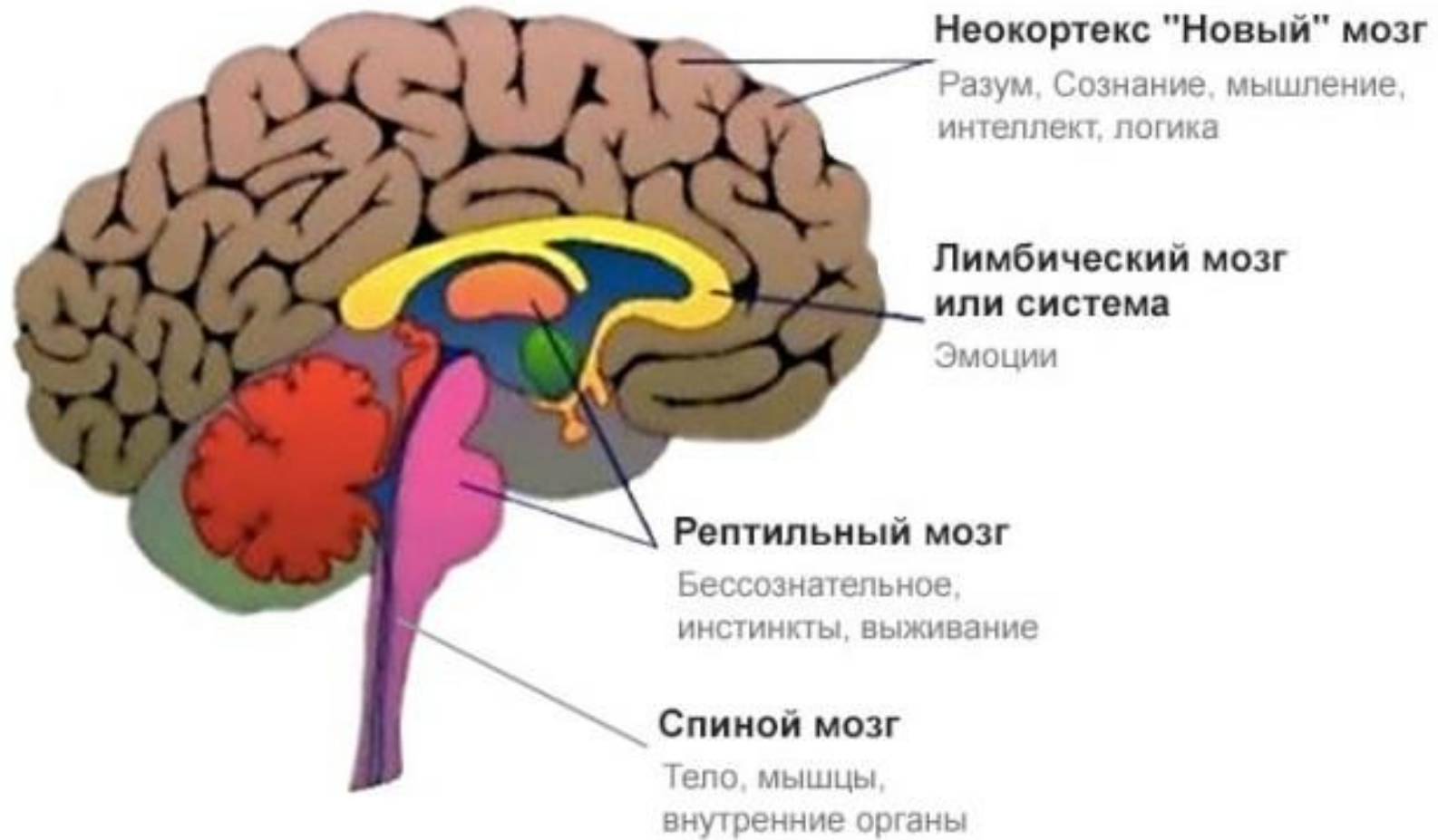


Норадреналин, так же известный как норэпинефрин, является нейромедиатором, который наравне с адреналином играет важную роль при реакции «бей или беги». Он может повысить кровяное давление и частоту пульса, а также ускорить метаболизм, повышать температуру тела. Норадреналин играет важную роль при запоминании.

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



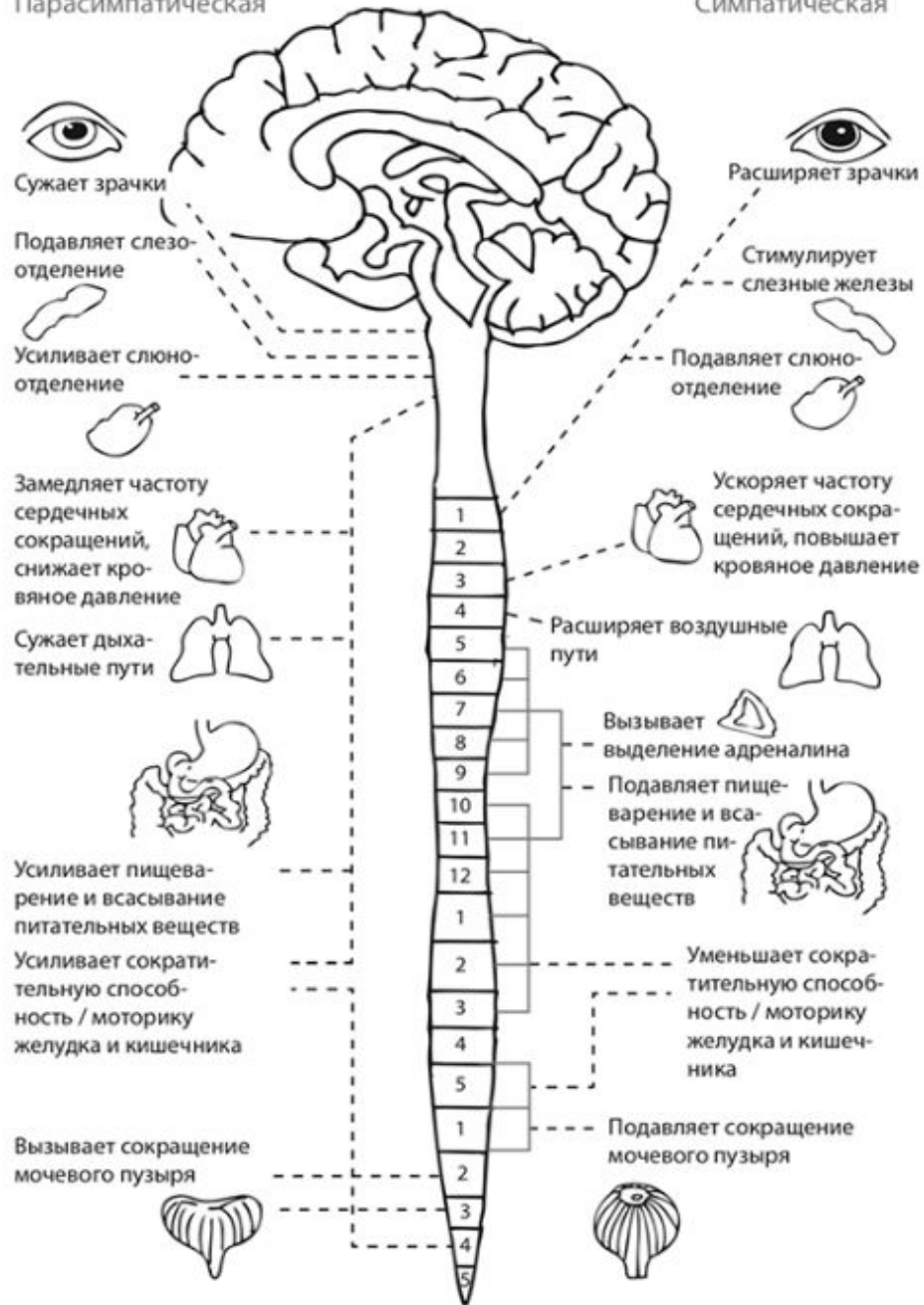
Подавленный стресс у современного человека

©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

[HTTPS://VK.COM/PUBLIC_PS_RARENKO](https://vk.com/public_ps_rarenko)