

Полякова Татьяна Михайловна,

педагог-психолог,

МБДОУ «Детский сад № 143»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КЛИЕНТОВ С ДЕПРЕССИЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются важные аспекты в процессе консультирования практического психолога на предмет депрессивного состояния личности клиента.

Ключевые слова: консультация, депрессия, личность, помощь, профессиональная компетентность

Пониженное настроение — одно из самых неприятных эмоциональных состояний личности, часто возникающих в различных жизненных ситуациях, и один из важнейших симптомов большинства нарушений психики, а иногда доминирующий симптом (депрессивный невроз, психозы). В консультировании специалист, как правило, обычно сталкивается с "реактивной депрессией", так называется состояние, возникающее как реакция на события, травмирующие жизнь, например, соматическое заболевание, внутренние и внешние конфликты, личные проблемы, различные утраты, в том числе смерть близкого человека и прочие.

Депрессия прежде всего проявляется в изменении настроения. Человек становится грустным и угрюмым, его одолевают мысли о своих проблемах и неудачах жизни, гложет чувство вины. Он теряет стремление к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к вещам, которые раньше привлекали. Замедляется как двигательная активность, так и течение процессов мышления. Если депрессия незначительна, индивид еще может продолжать работать, выполнять повседневные задания, однако все это перестает доставлять ему удовольствие. При обострении депрессии утрачивается всякая активность, человек становится безразличным ко всему, например,

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

может часами бесцельно сидеть у телевизора или просто лежать. Все вокруг он видит через темную призму.

Отличительной яркой чертой депрессивной личности является самоуничижение. При депрессии человек становится слишком чувствительным, ощущает себя ничего не стоящим, неудачником, и это тоже уменьшает самооценку. Например, ссора со значимым человеком, которая на самом деле не имеет серьезной подоплеки, кажется концом света; неудача на работе воспринимается как доказательство абсолютной бездарности. Следует подчеркнуть, что в состоянии депрессии индивид считает свое восприятие мира единственно правильным, а периоды жизни без депрессии представляются ему иллюзией.

Также сигналом нужно считать, когда человек занят только своими проблемами, своим здоровьем, заиклен на этом, постоянно говорит об этом и о симптомах, связанных с депрессией, но не о самой депрессии. Поэтому выражается озабоченность физическим здоровьем, подчеркиваются жалобы на апатичное настроение, бессонницу, потерю аппетита, общую усталость. Таким образом, жалобы на нарушение различных систем организма "маскируют" депрессию.

Поэтому консультанту следует помнить, что депрессия искажает понимание прошлого. Человеку не помнит мгновений счастья. Ему видится, что в его прошлом не было ничего хорошего, а в будущем нет никаких просветов. При возникновении депрессии индивид обычно ищет контакты с другими людьми, сильно желая их помощи, но нередко его подавленное настроение обуславливает неудачи в межличностных отношениях, как следствие описанного выше поведения. В результате депрессия усиливается, так как индивиду начинает казаться, что окружающие стараются его оттолкнуть. В этом он находит подтверждение нелюбви к себе. Так постепенно прекращается поиск связей с другими людьми, происходит удаление от них, закрытость человека.

Рассматривая последствия депрессивного состояния, самым явным аспектом является зависимость от мнения других людей, особенно близких и

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

друзей. Человек перестает быть равнодушным к тому, что думают о ней другие. Зависимость и чувствительность к критике порождает неуверенность, которая в свою очередь еще увеличивает зависимость. Таким образом, у депрессивных личностей выявляется преобладание пассивной личностной позиции, в качестве ведущей мотивационной направленности выступает избегание неуспеха. Личностям данного типа свойственны следующие особенности: высокий уровень осознания имеющихся проблем через призму неудовлетворенности и пессимистической оценки своих перспектив; склонность к раздумьям, инертность в принятии решений, выраженная глубина переживаний, скептицизм, самокритичность, некоторая неуверенность в себе, в своих возможностях.

Для консультанта важно прежде всего установить, с депрессией какого рода он столкнулся, – с проявлением психотического состояния (маниакально-депрессивный психоз), с невротической депрессией или просто с нормальной реакцией печали на горестные события. В консультировании мы, как правило, сталкиваемся с вышеописанной «реактивной депрессией».

Когда депрессивный клиент обращается за помощью, все его поведение проигрывается в ситуации консультирования. Клиент добивается, чтобы консультант взял на себя ответственность за его жизнь. Учитывая, что в начальной стадии с клиентами консультант должен быть активнее, совсем не обязательно брать на себя всю ответственность за консультативный процесс. Консультант действительно не отвечает ни за решение проблем депрессивного клиента, ни за перемены в его жизни, ни за решения, которые он принимает. У клиента, который наконец поймет, что консультант не может и не собирается все делать за него, возникает фрустрация, поскольку на самом деле он хочет больше, чем помочь. Стоит быть готовым к тому, что когда, наконец, желания не удовлетворяются, клиент отчасти свое недовольство выражает злостью.

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

В консультировании депрессивных личностей важно научить их не только прислушиваясь к собственным желаниям и распознавать значимые ценности и цели, но и стремиться к ним, вместо того чтобы стараться понравиться и угодить другому человеку. Отказ от собственных желаний может приводить депрессивную личности к тому, что она утрачивает связь с самой собой, перестает стремиться к достижению значимых для нее целей и в результате утрачивает собственную индивидуальность. Поэтому существует первостепенная необходимость помочь клиенту сосредоточиться на себе не с негативной точки зрения, а с целью установления гармонии с собственными желаниями и целями, акцентировать внимание на собственной индивидуальности. Такая помощь со стороны консультанта позволяет преодолеть пассивную личностную позицию клиента и дает предпосылки на преодоление депрессии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кочунас Р. Основы психологического консультирования.
2. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. – М., 1999. – 299 с.
3. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психологическое консультирование. Справочник практического психолога. – 2003.
4. Соловьева С.Л. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2012. – 240 с.