

Условия и контртерапевтические факторы развития саморегуляции при хронических депрессиях



Ольга Дмитриевна Пуговкина

ФГБОУ ВО МГППУ
Московский НИИ психиатрии, филиал ФГБУ
«НМИЦ ПН им. В.П.Сербского»
olgapugovkina@yandex.ru

Условия развития саморегуляции

Характеристики автоматических мыслей:

принципиальная осознаваемость =
принципиальная возможность
САМОрегуляции



Факторы дефицита саморегуляции

ОБЩИЕ

- Возраст
- Когнитивные способности
- Метакогнитивные способности
- Установки в отношении поиска внутренних психологических причин поведения
- Установки в отношении возможности внутренних изменений
- Другое

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ для хронических депрессий

Когнитивная сфера :

- Эгоцентризм
- Нарушения ментализации
- Фотографическое видение реальности
- Невнимание к логике
- Монологичность речи
- Категоричность суждений
- Невнимание к связи между своими действиями и реакциями окружающих
- Руминации
- Снижение исполнительских функций

Межличностная сфера :

- Перманентная неудовлетворенность в сфере отношений

Комплексная модель глобализации в восприятии опыта

(Ca-R-Fa-X Model; Sumner J. A., 2012)

Текущая ситуация: напр., «Чем запомнилась прошлая неделя?»

Блокировка и руминирование на уровне обобщенных представлений

я **ВООБЩЕ ДАВНО**
ничего не запоминаю



ВСЕ сливается в
НЕЧТО НЕПРЕРЫВНОЕ



... др.: «**ЗАЧЕМ, ЕСЛИ ВСЕ...**»,
«**КАКОЕ ВООБЩЕ ЗНАЧЕНИЕ...**»

Планирование реакции: «сломалась машина», «купила занавески», «был дождь / не было дождя» ...

Снижение способности к «ситуационному» мышлению,
решению текущих задач, контакту с собеседником

Эгоцентризм

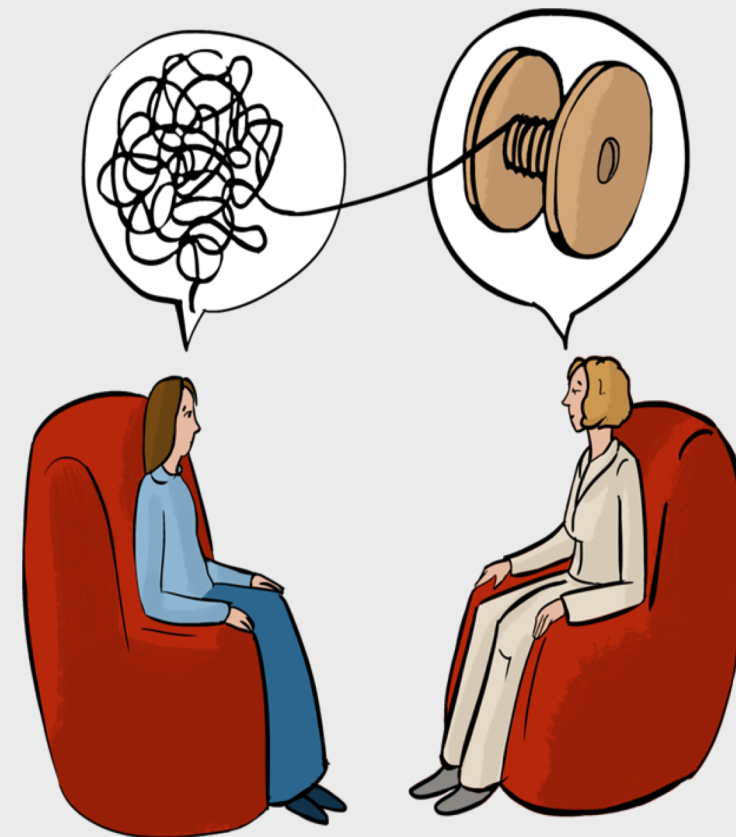
Повышает чувствительность к стимулам, релевантным собственным негативным убеждениям

При восприятии стимула рациональное осмысление переключается на **руминации**

Избегание обращения/возвращения к конкретному опыту из-за опасения волны негативных чувств

Снижение функций контроля не позволяет самостоятельно осознавать и регулировать когнитивные процессы

Межличностный контекст взаимодействия с терапевтом дает ситуативное подкрепление, которое ситуативно фиксируется и отвечает ситуативным потребностям



Наши работы по теме сообщения:

- Пуговкина О. Д. Глобализация автобиографической памяти (феномен, механизмы, эмпирические исследования), Современная зарубежная психология. 2018. Том 7, № 3.
- Пуговкина О. Д. Глобализация автобиографической памяти – когнитивный фактор риска возникновения и хронификации депрессивных расстройств. Современная терапия психических расстройств. 2017. № 4.
- Преодоление глобального эгоцентрического мышления как важная мишень коррекции дефицитов социального познания при хронических расстройствах аффективного спектра. Методическое пособие / Сост. А. Б. Холмогорова, О. В. Рычкова, О. Д. Пуговкина, М. А. Москачева. М.: Неолит, 2016
- Холмогорова А. Б., Пуговкина О. Д. Основные этапы и направления изучения когнитивных дисфункций при депрессиях. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. N 6 (35).
- Пуговкина О. Д. Mindfulness-based cognitive therapy: когнитивная психотерапия, основанная на осознанности в лечении хронической депрессии. Современная терапия психических расстройств. 2014. № 2.
- Пуговкина О. Д., Шильникова З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия. Современная зарубежная психология. 2014. № 2.