

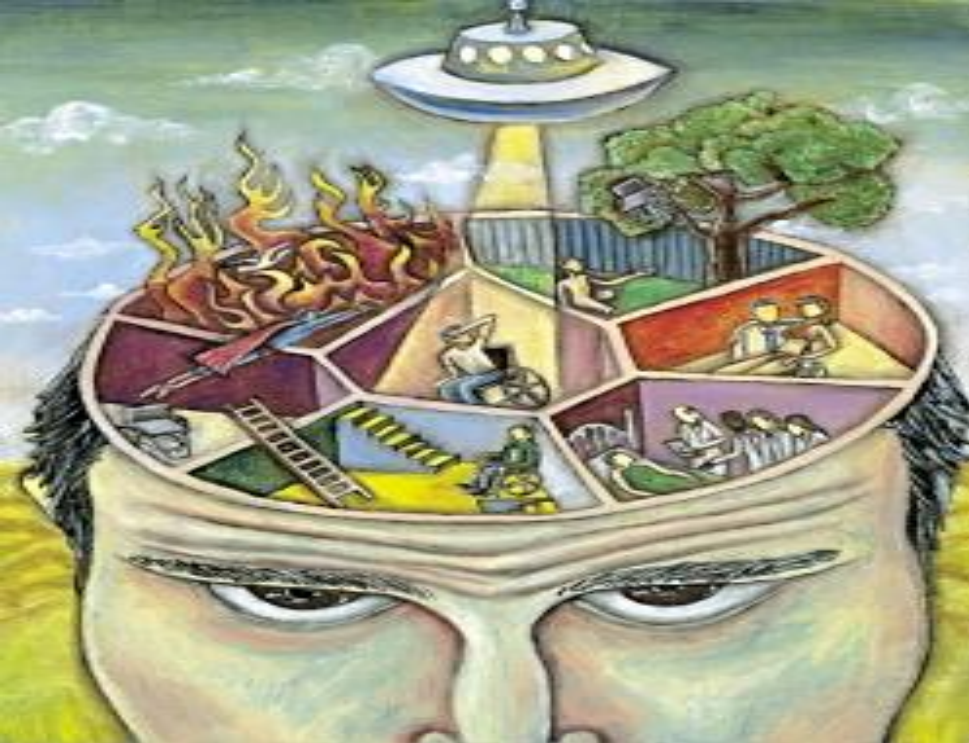
**Депрессия !!!
Так ли всё
плохо !?**



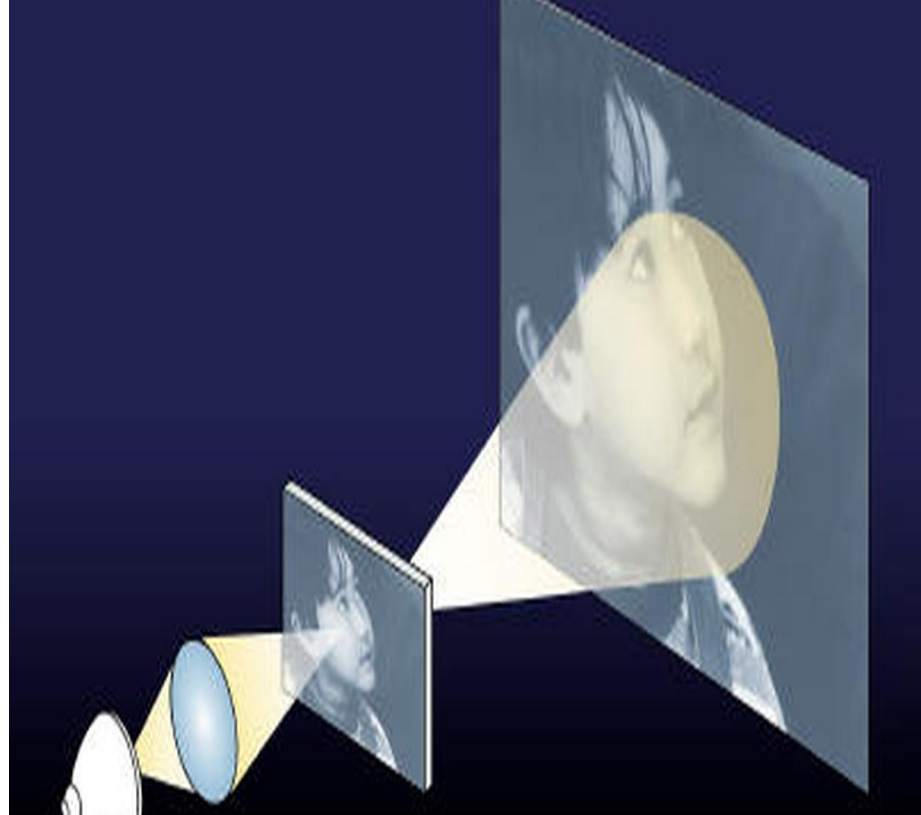
и окружающий
мир !!!

1





**Внутренний
душевный мир –
результат вмещения
в ум всего,
что происходит
вокруг нас**



**Наше поведение
основано на том,
что в нас вложили.**

Поведение - отражение



**Реакция
на воздействие из вне
может быть разная**



ДИАЛОГ



2

Существуют следующие негативные реакции на окружающий мир

Вытеснение



Реактивные образования



Проекция



Изоляция



Замещение



**Психологические
защиты**

Регрессия



Сублимация



Отрицание



Идентификация



Рационализация





Сублимация

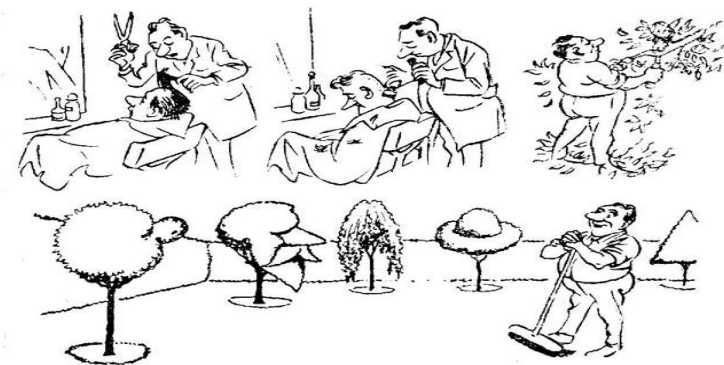
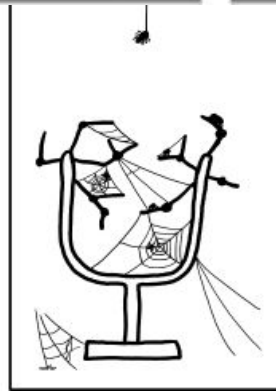
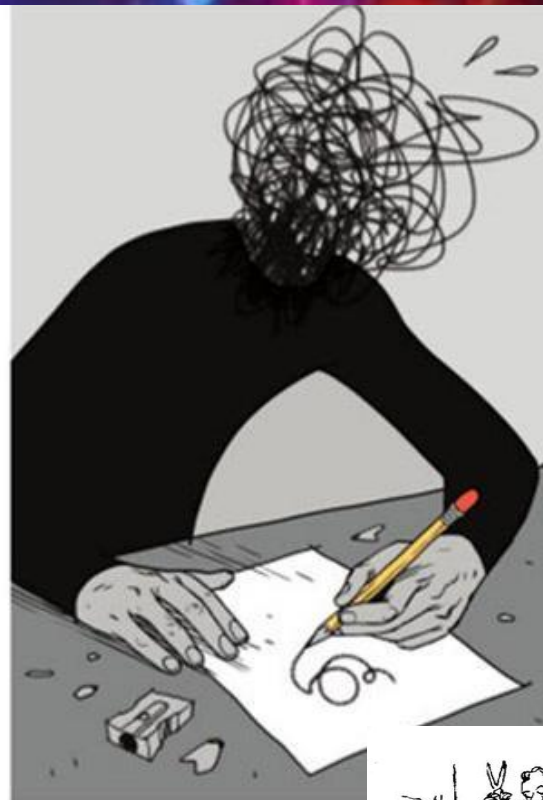
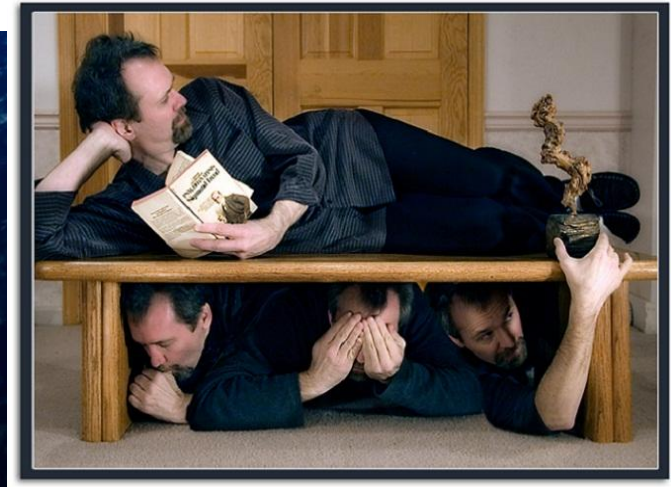
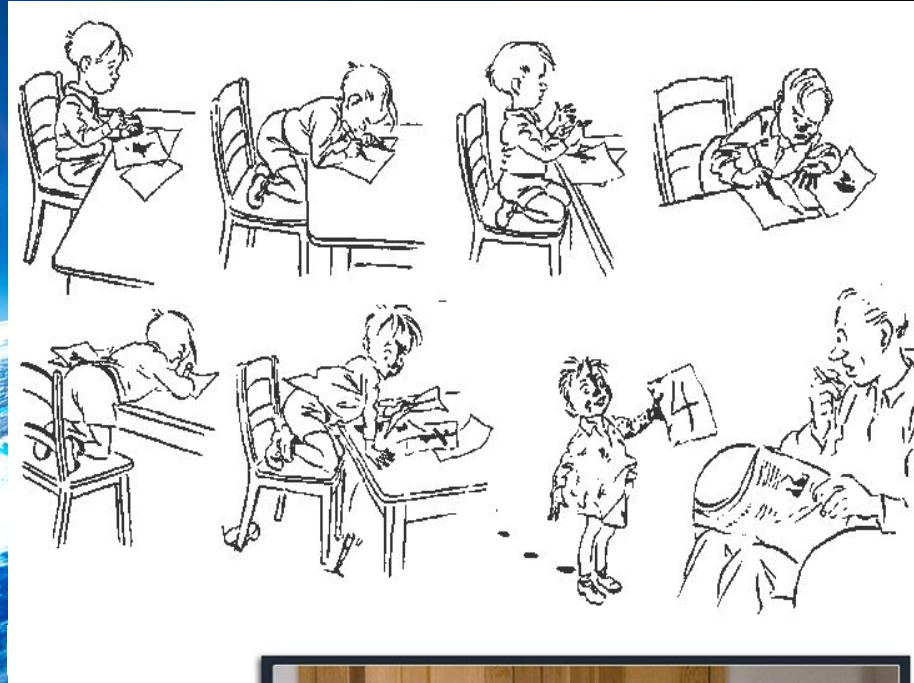


Рис. 16. Работа и хобби

Реактивное образование



Замещение



Компенсация



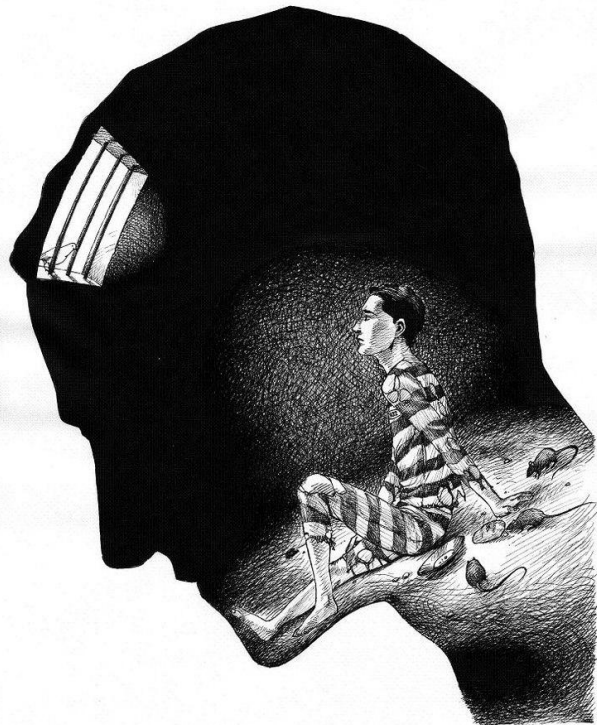
Проекция



ПРОЕКЦИЯ - собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение приписываются другим людям. Возможность обвинять других в своих недостатках



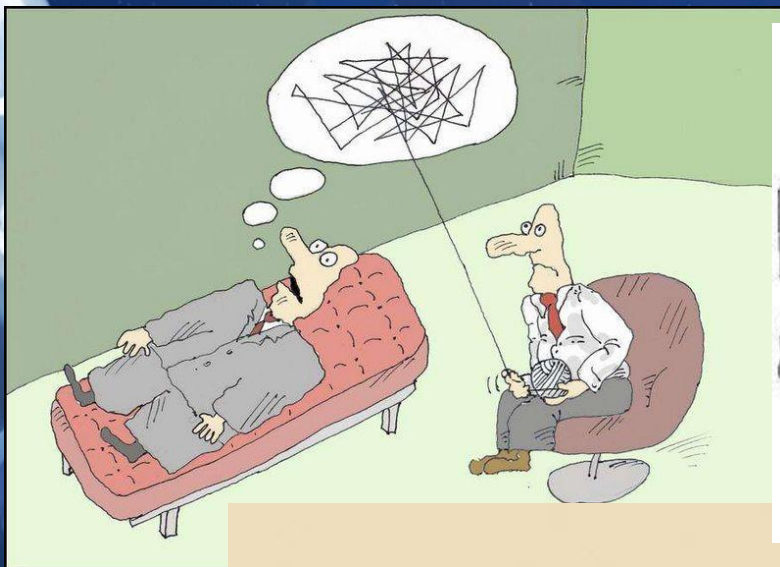
Изоляция



Регрессия



Интеллектуализация

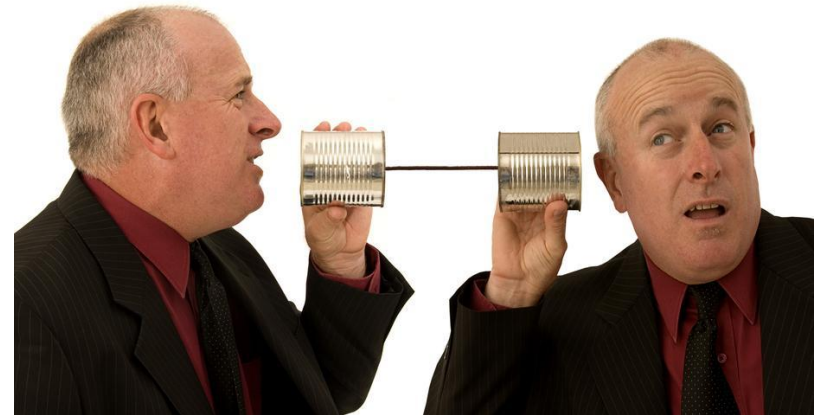
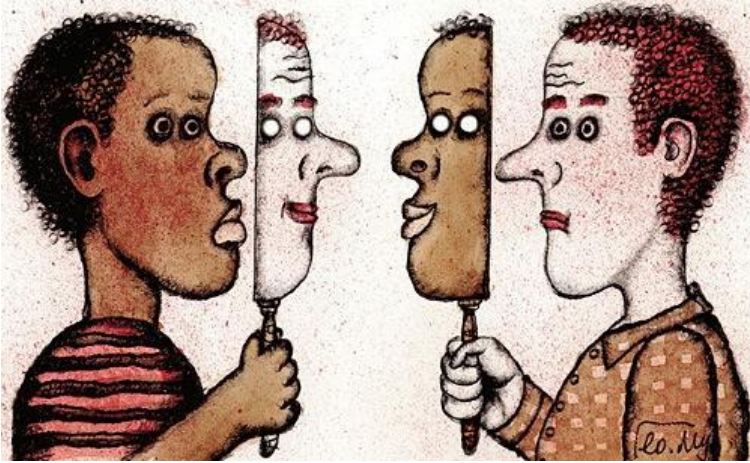


- А КАК ВЫ ЛЕЧИТЕ ДЕПРЕССИЮ?
- А ОНА У МЕНЯ НЕ БОЛЕЕТ.



ADME

Идентификация

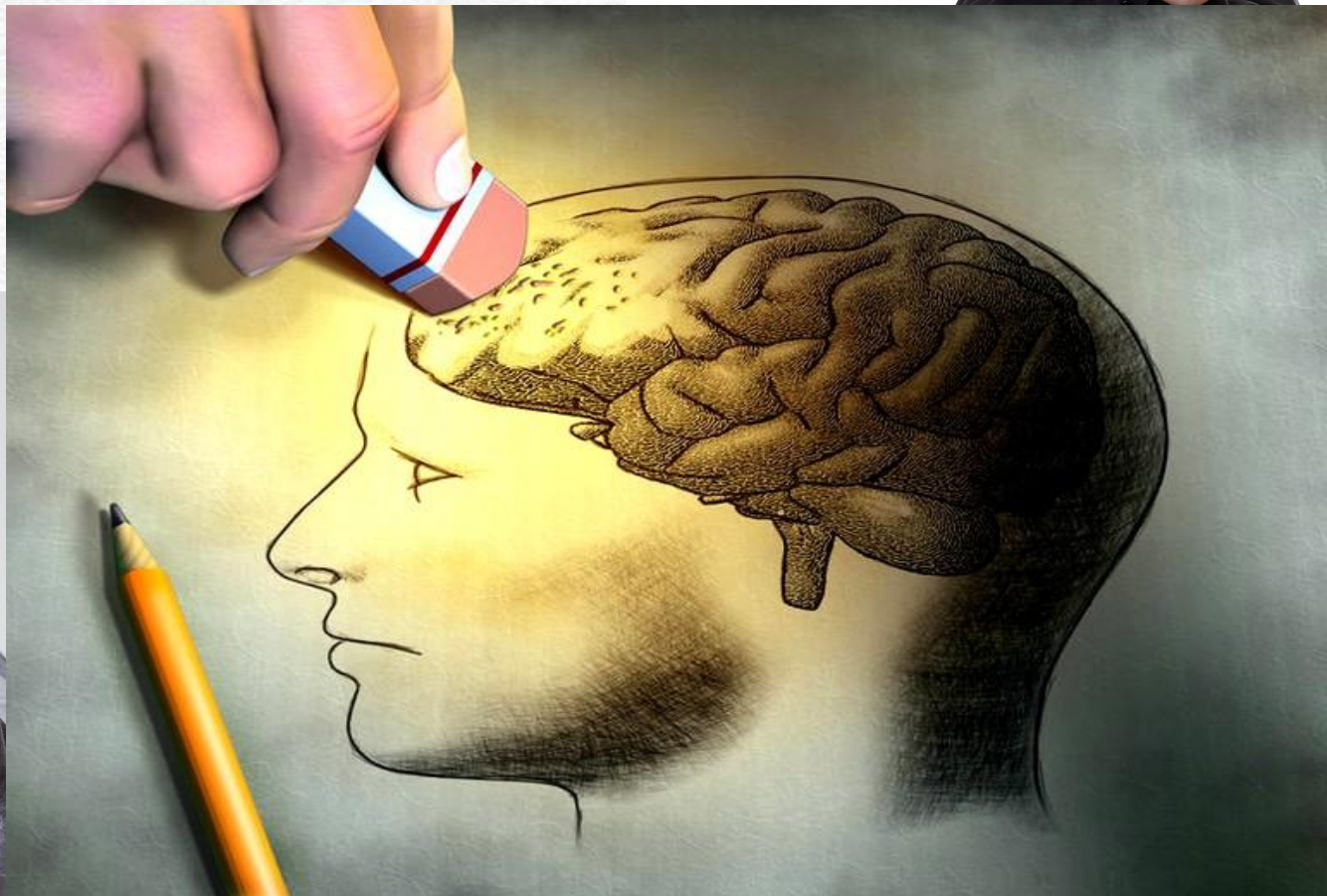
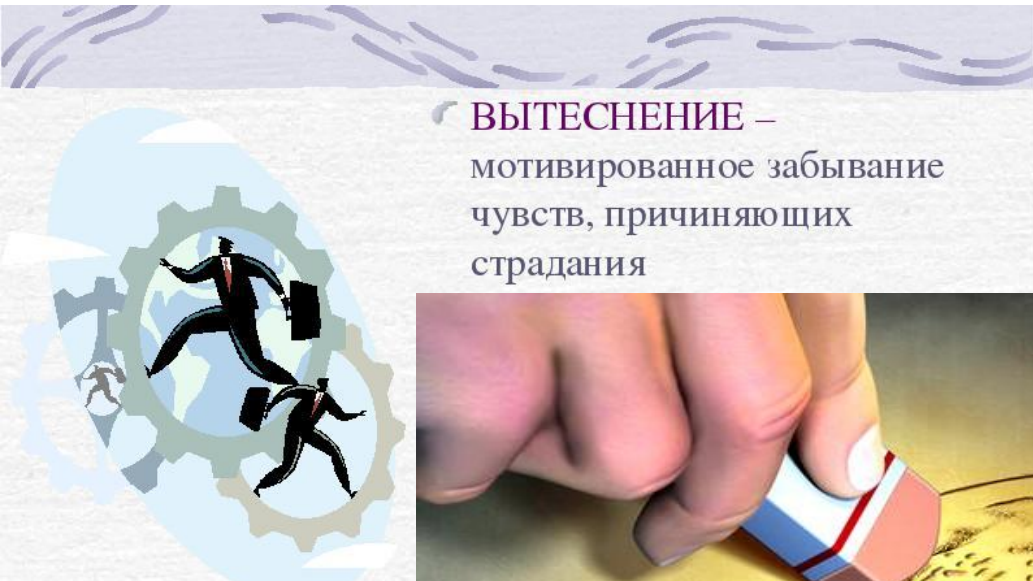


Избегание



Вытеснение

ВЫТЕСНЕНИЕ –
мотивированное забывание
чувств, причиняющих
страдания



Вытеснение

- Вытеснение — это универсальное средство избежать внутреннего конфликта путем устранения из сознания социально нежелательных стремлений и влечений. Однако вытесненные и подавленные влечения дают о себе знать в невротических и психосоматических симптомах (например в фобиях и страхах).

ТЕСТ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ



A photograph of a man with short brown hair and a beard, wearing a white t-shirt, leaning over a wooden pier. He is looking down at his reflection in the calm water below. The background shows a vast, calm body of water under a clear sky. The image has a slightly grainy texture and a white border.

**Самоощущение
депрессии**

**вглядываемся
в себя**

3



*Желание
закрыться,
спрятаться*

*Не радуется
ничего*





Всё серое

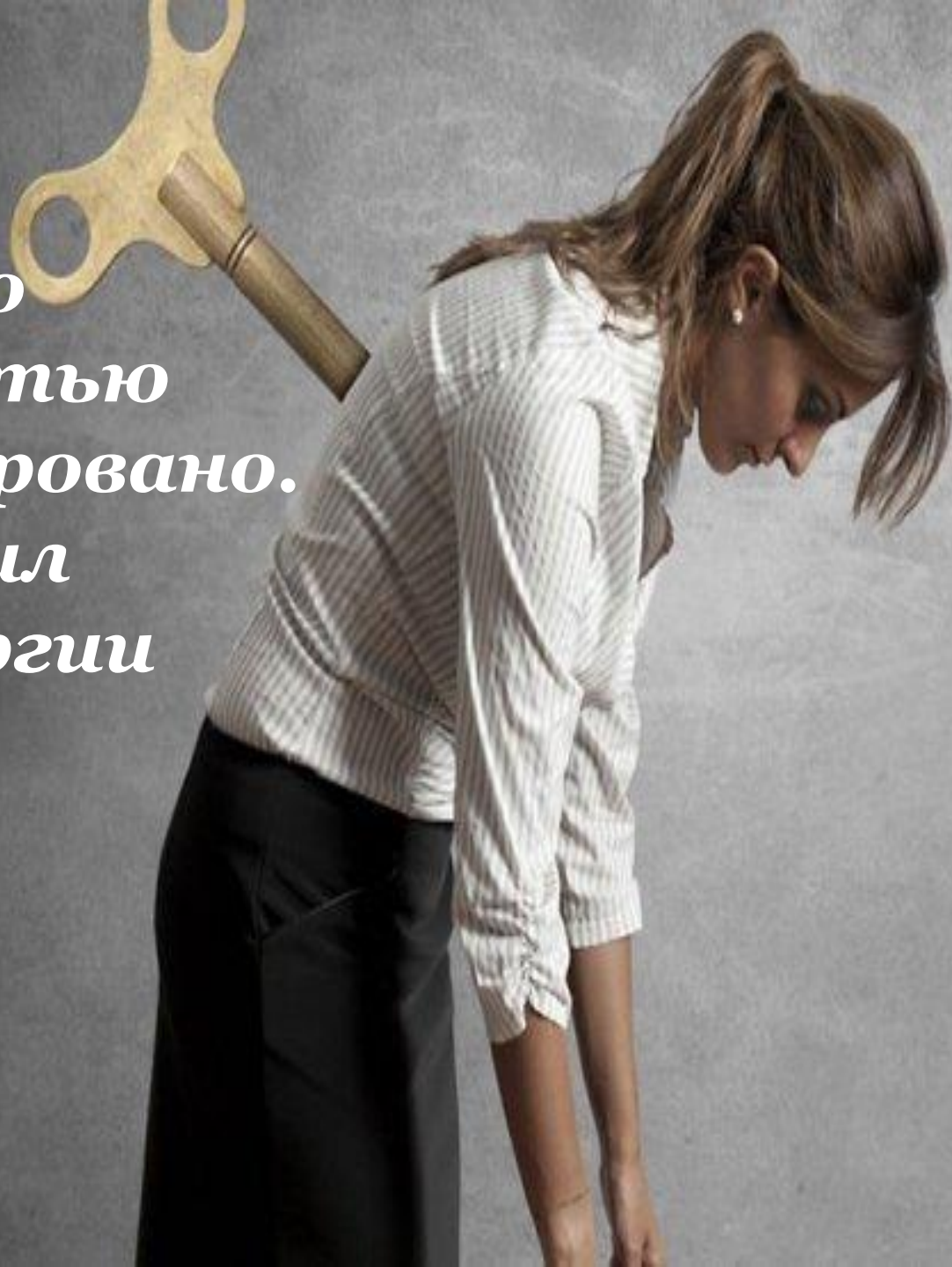


Всё промозглое



*Тело как будто
истончается
и теряет
почву под ногами*

*Тело
полностью
демотивировано.
Ни сил
ни энергии*



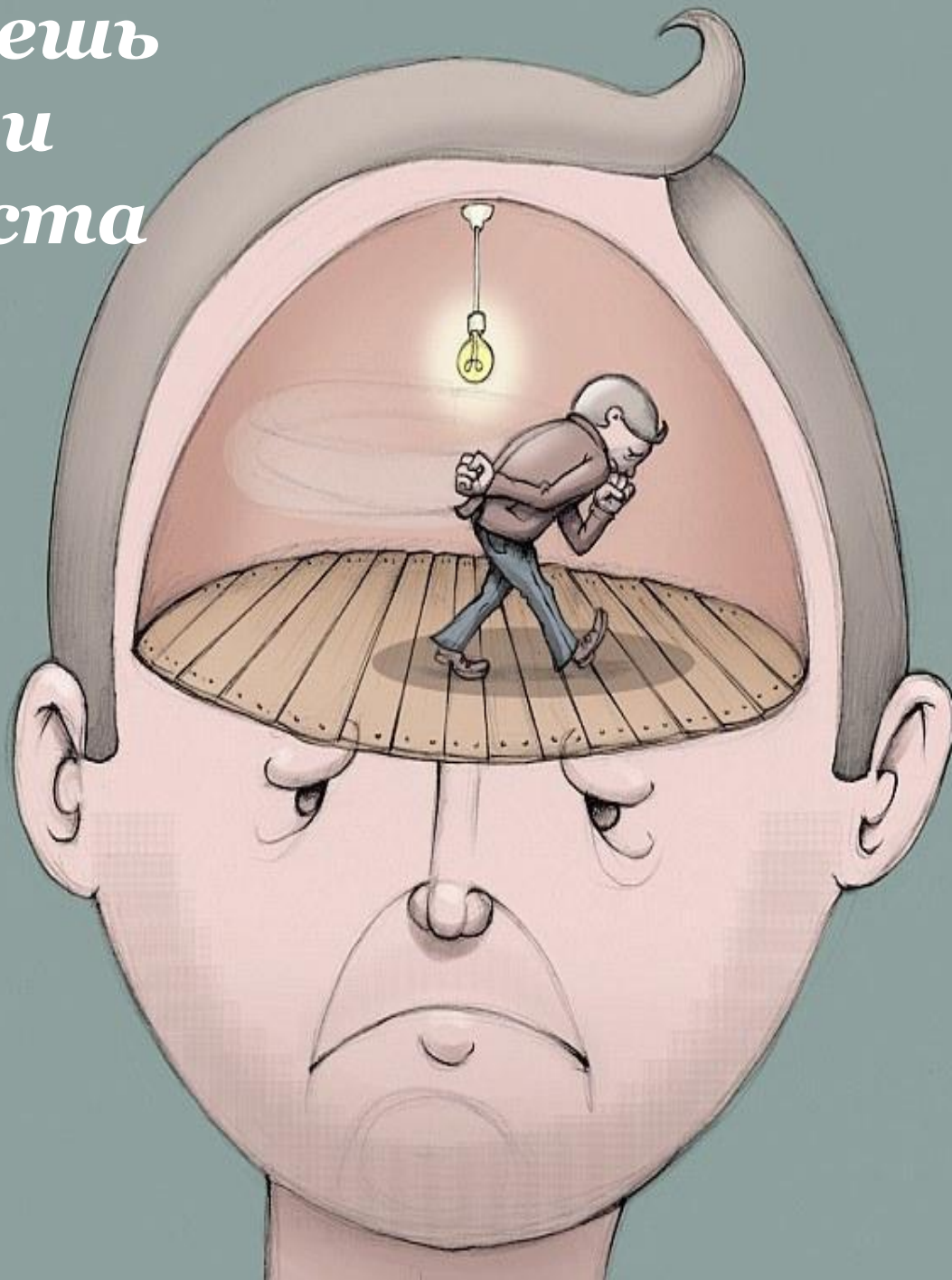


*Душа от тела
отделяется*



*Я вроде одно и меня двое.
И это второе ужасно болит.*

*Не можешь
найти
себе места*



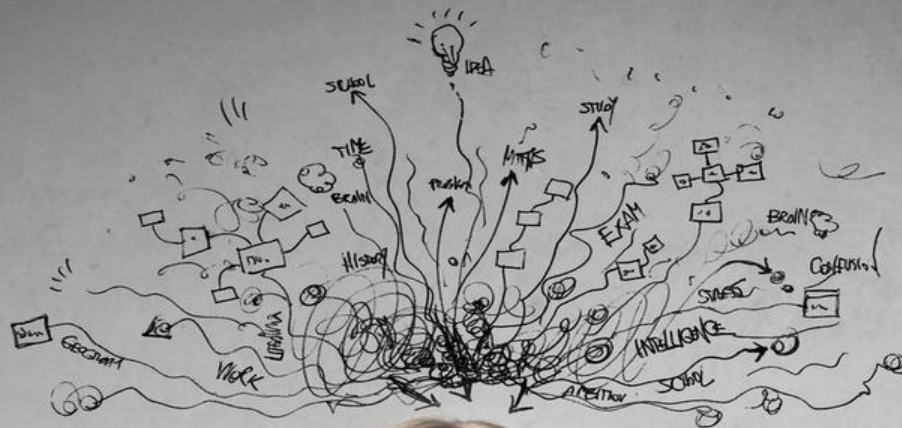
**Отсутствие
самоидентификации.
Потеря себя:
«То что утрачено
забрало меня с собой».**



*Отсутстви
е
смысла
жизни*



Мысли спутаны



Диалог со своей социальной позицией, навязанной ТВ – не строится



Чтобы повысить мозговую активность, психологи советуют уединиться и поговорить с самим собой... Меня хватило на две минуты...поругались...



ТЫ ЧТО,
НЕ ХОЧЕШЬ
СО МНОЙ
РАЗГОВАРИВАТЬ?





***Тогда
Я уже не Я...
Кто же Я?***





*Маски прочь.
Ааах ... Душа задыхалась...
Таким меня точно
никто не знает.*

***Тело истончилось.
Масок нет.
Глаза открываются и
вроде мир прояснился...***



Что происходит ???



4



Отсутствие депрессии:

**Внешний мир воздействует на чувства (мозг)
Мозг реагирует на это соответствующими эмоциями
Душа скрыта за панцирем ярких эмоций**



Преддепрессивное состояние:

**Внешний мир воздействует на чувства (мозг)
Мозг слабо реагирует на это
Щит эмоций истончился
Душа видит реальность мира**



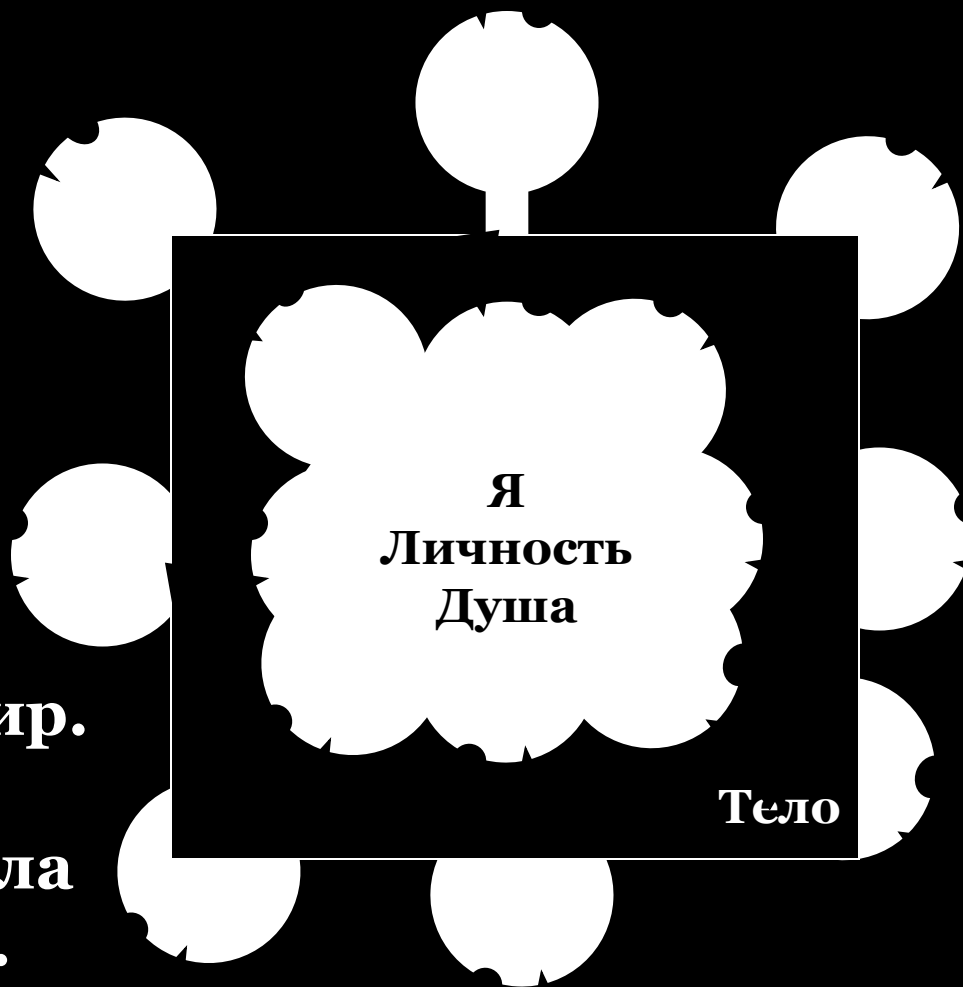
Депрессия:

**Внешний мир воздействует на чувства (мозг)
Мозг не реагирует на это
Душа не может адекватно ответить миру
Душа стремится спрятаться от мира,
отгородиться**

**Душа привязана
к миру
через тело.**

**Душа питается
реакциями тела
на окружающий мир -**

**- тело ест мир.
Душа ест
реакции тела
(«кайф»).**



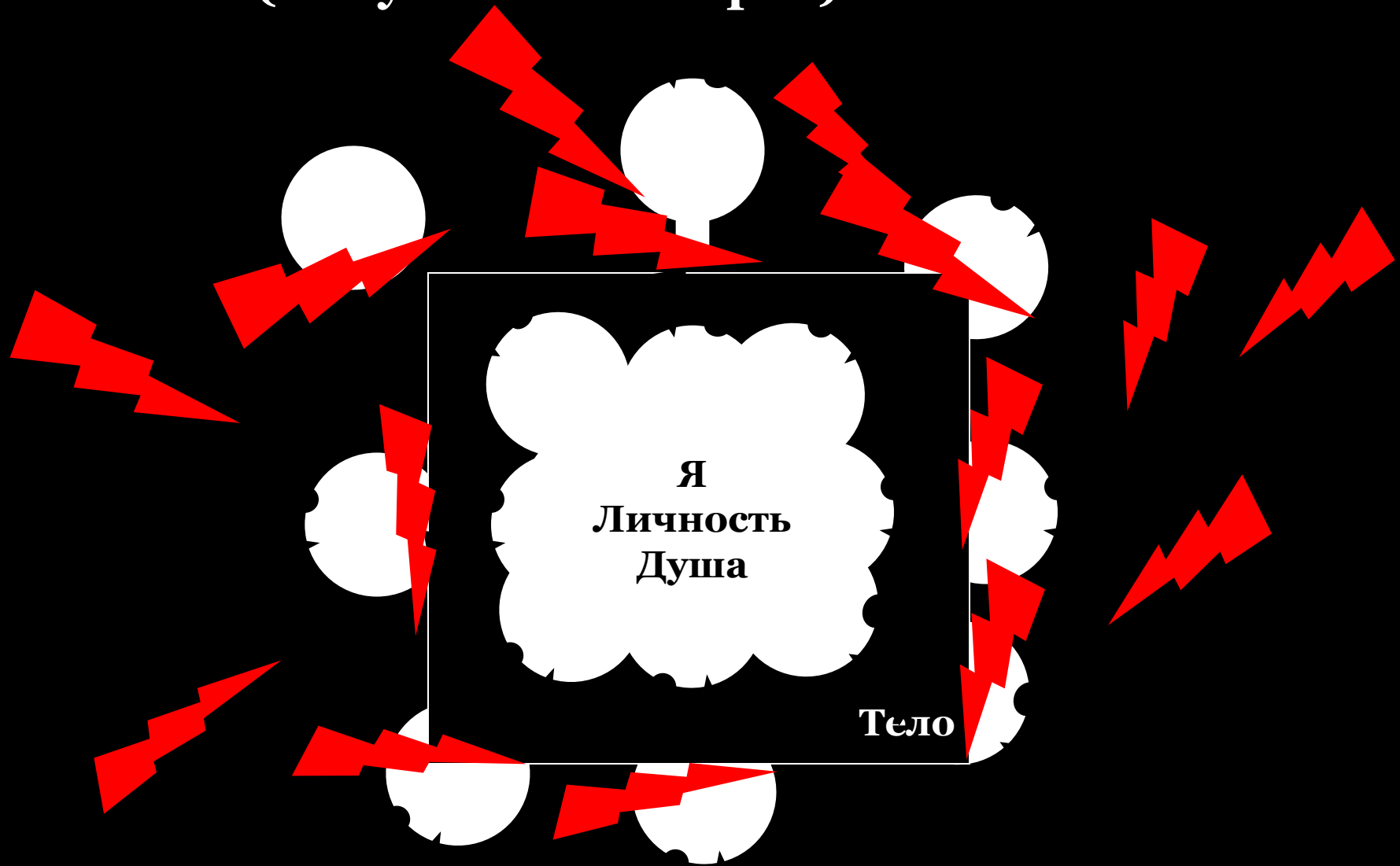


**Я
Личность
Душа**

Тело



**Происходит событие,
отрезающее возможность поедания мира
(получения «кайфа»)**





Я
Личность
Душа



Тело



**Не возможность удовлетворить голод души из мира
через тело (сущность страхов) происходит из-за:**

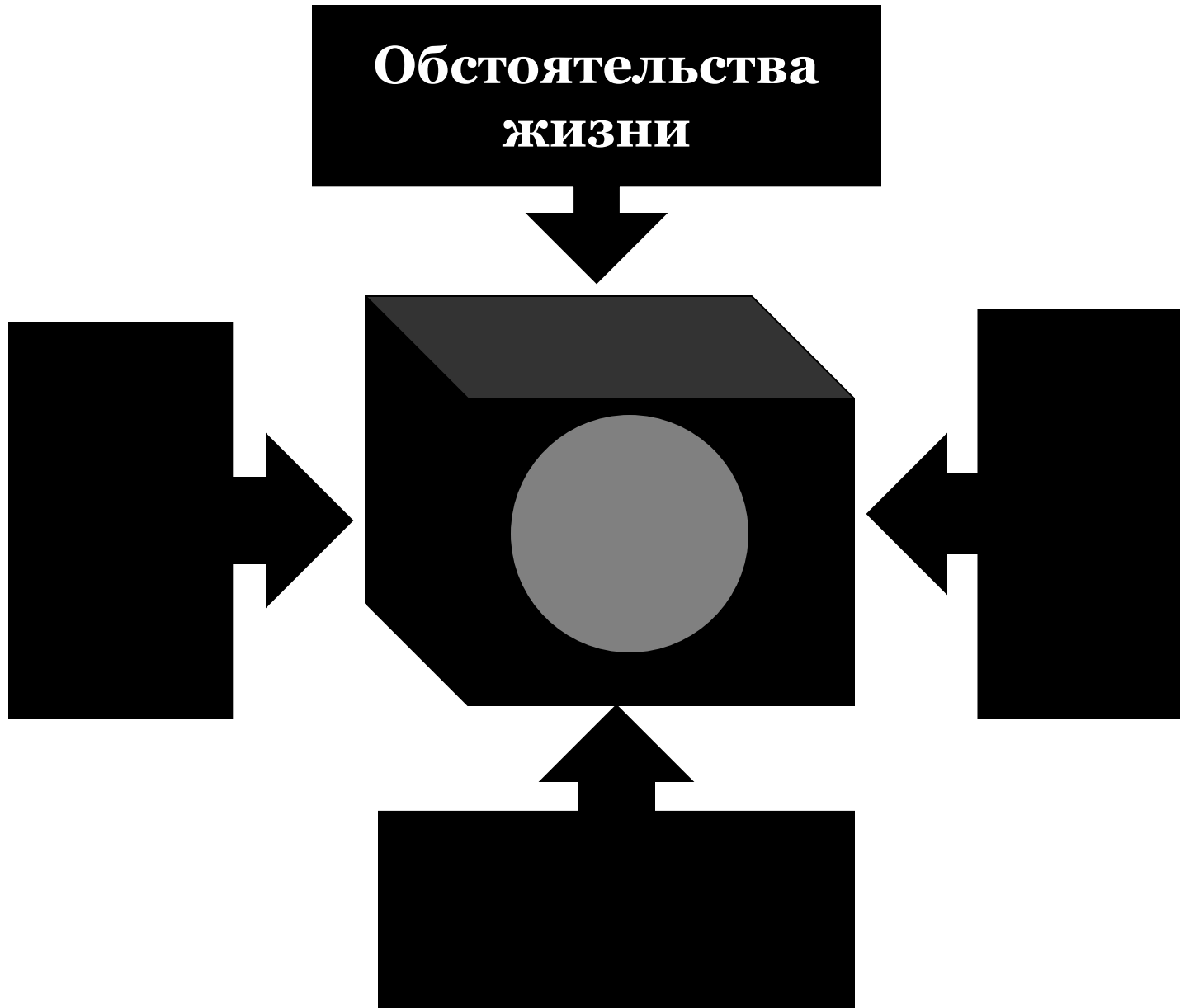
- социальной изоляции;**
- отсутствия средств ...**

... порождает самоедство.

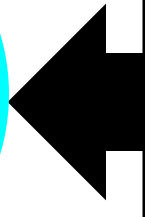
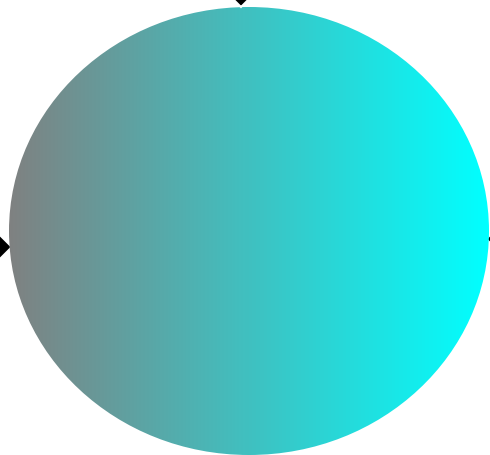
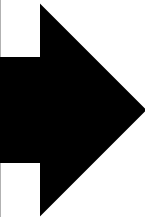
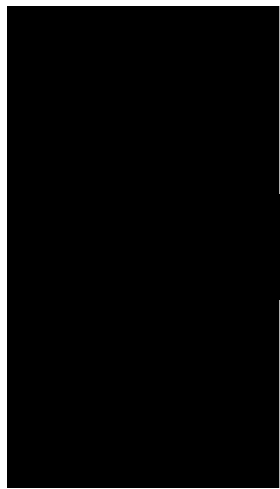
**Душа мучает тело,
жаждет пищи - эмоций...**



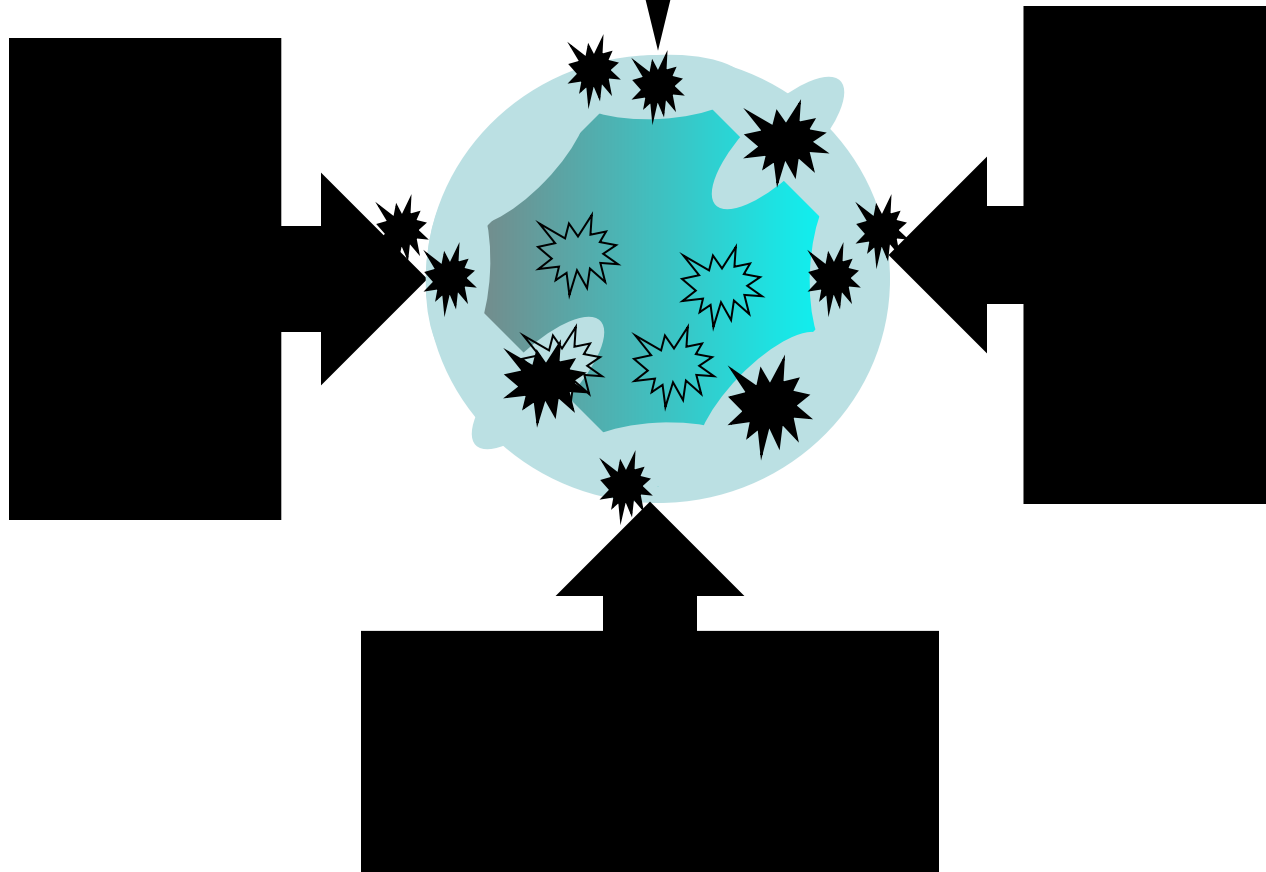
Значение поощрения духовного пресса



**Помыслы из
трансцендентного
мира**

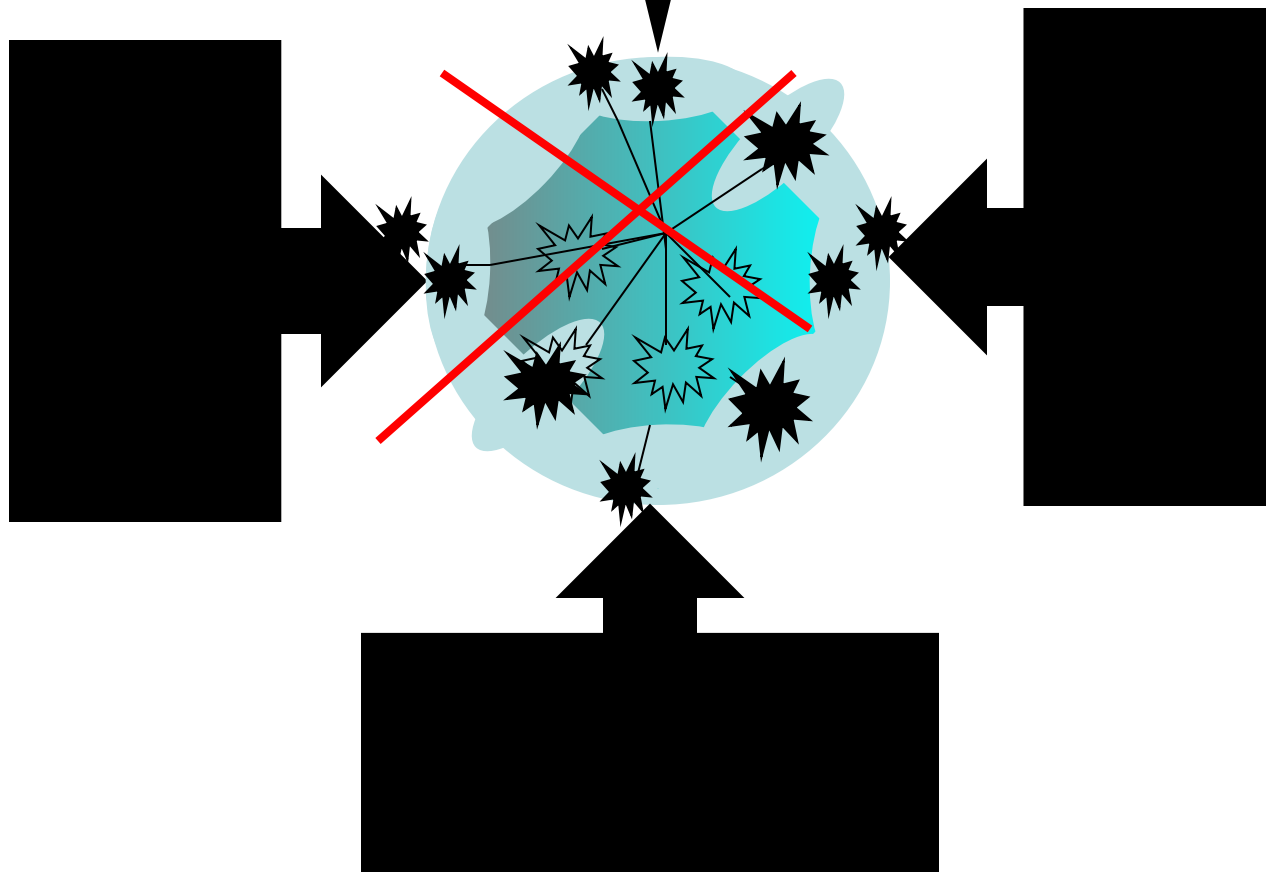


ТРАНСФОРМАЦИЯ



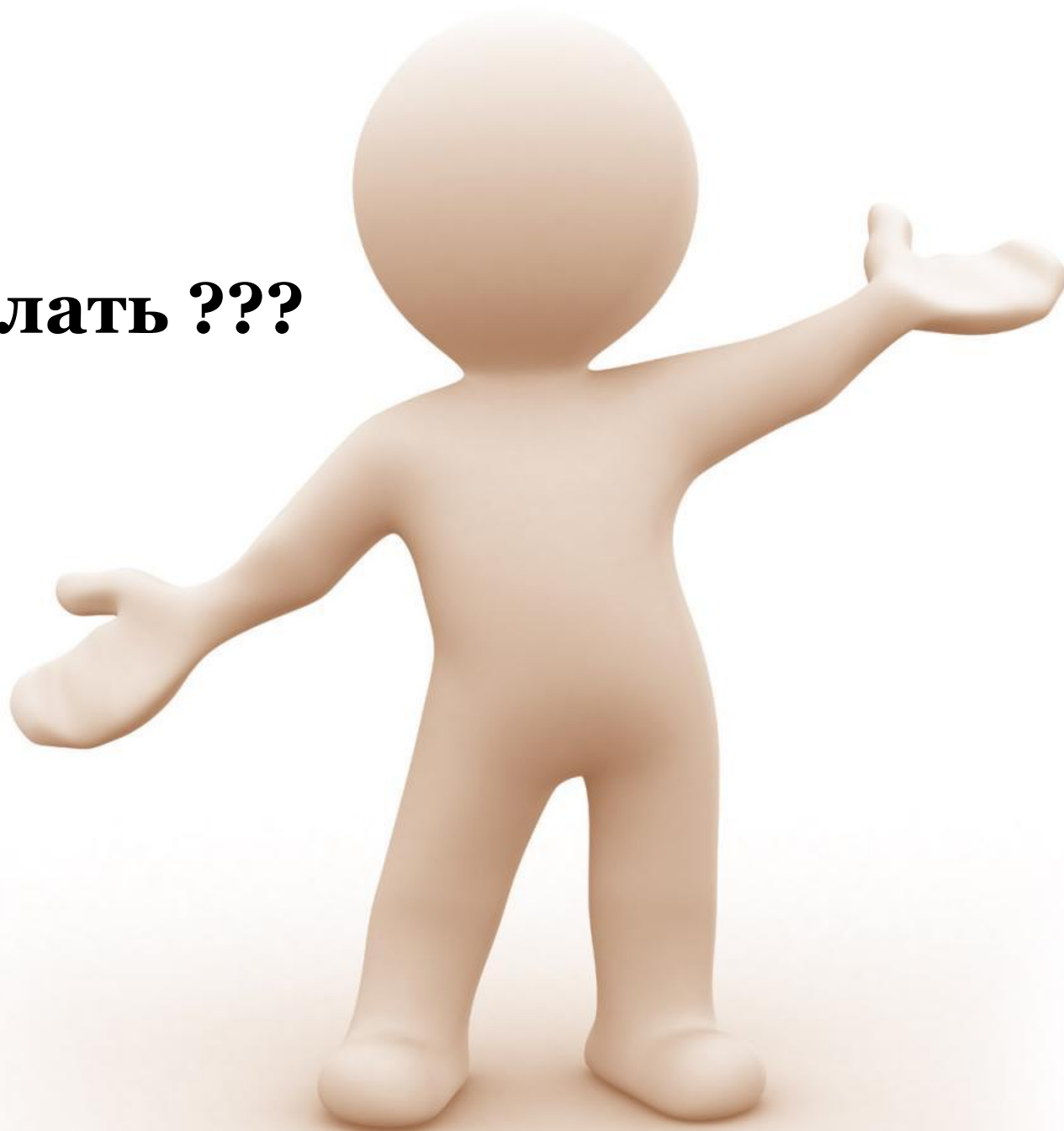
**Духовный
пресс
выжимает
из души
корни
страстей
и они по
сходному
мосту
уходят к
своему
источнику**

ТРАНСФОРМАЦИЯ



**Важно при
ЭТОМ
их не
удерживать
в себе, а
обнаруживать
И
отрекаться
от них,
отсекать...**

Что делать ???



5

**Важно найти
необходимые
средства**



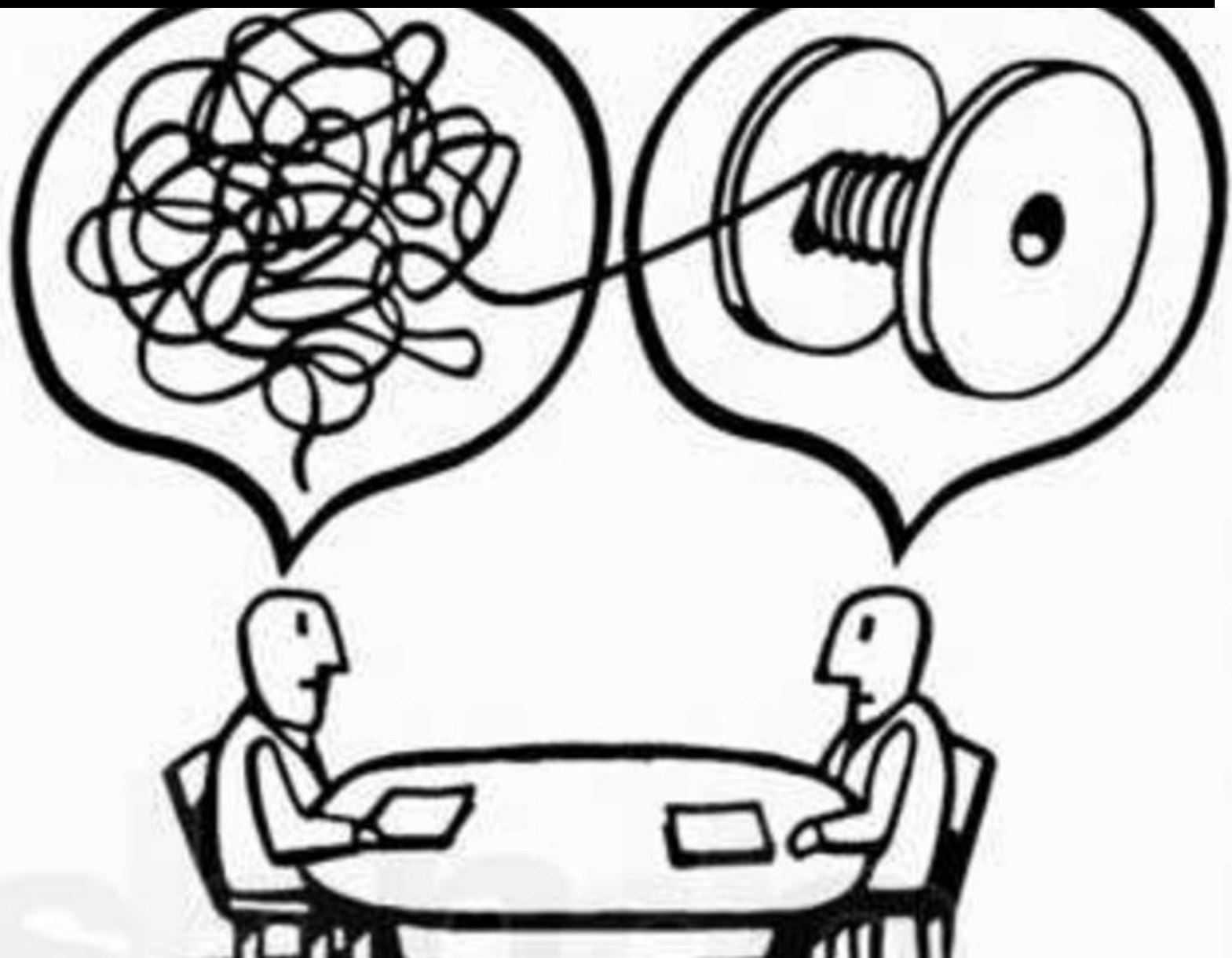
**и правильно
их использовать
для
соответствующей
рефлексии**



**Есть проблема:
изучи механизмы
психики и реши её**



**Не можешь решить проблему
- опиши её !!!**



Не кому описать, опиши её сам себе !!!



**Освободись
от социального
давления**





Посиди наедине с собой



Сними маски, приготовленные для общества

Познакомься с самим собой



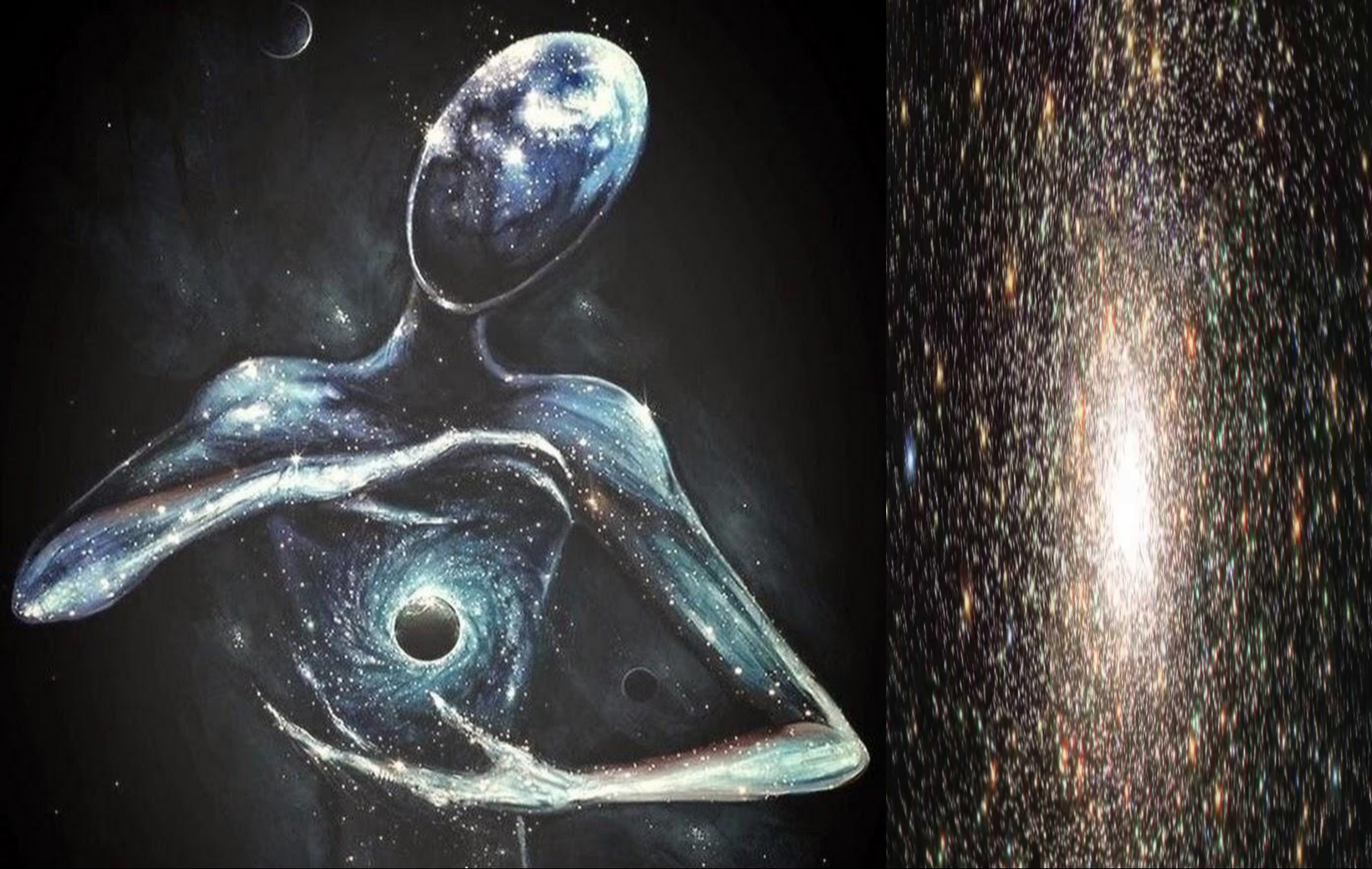


**Осознай
глубину
своей души,
корни мотивации**



**Открой для себя
свой забытый
внутренний мир**





**Депрессия – это актуализация
моего «Я», того, которое не от мира сего...**



**Самый искренний
разговор -
это разговор с сами
собой.**



**Выдохни и отпусти корни,
стволы которых
выкорчеваны бурей
на житейском море.
Прости всех !!!**



**Выдохни и
отпусти всё что ушло -
всё и плохое и хорошее
их роль в излечении твоей души закончена,
впереди новые процедуры...**

Скажи всем – СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!!!



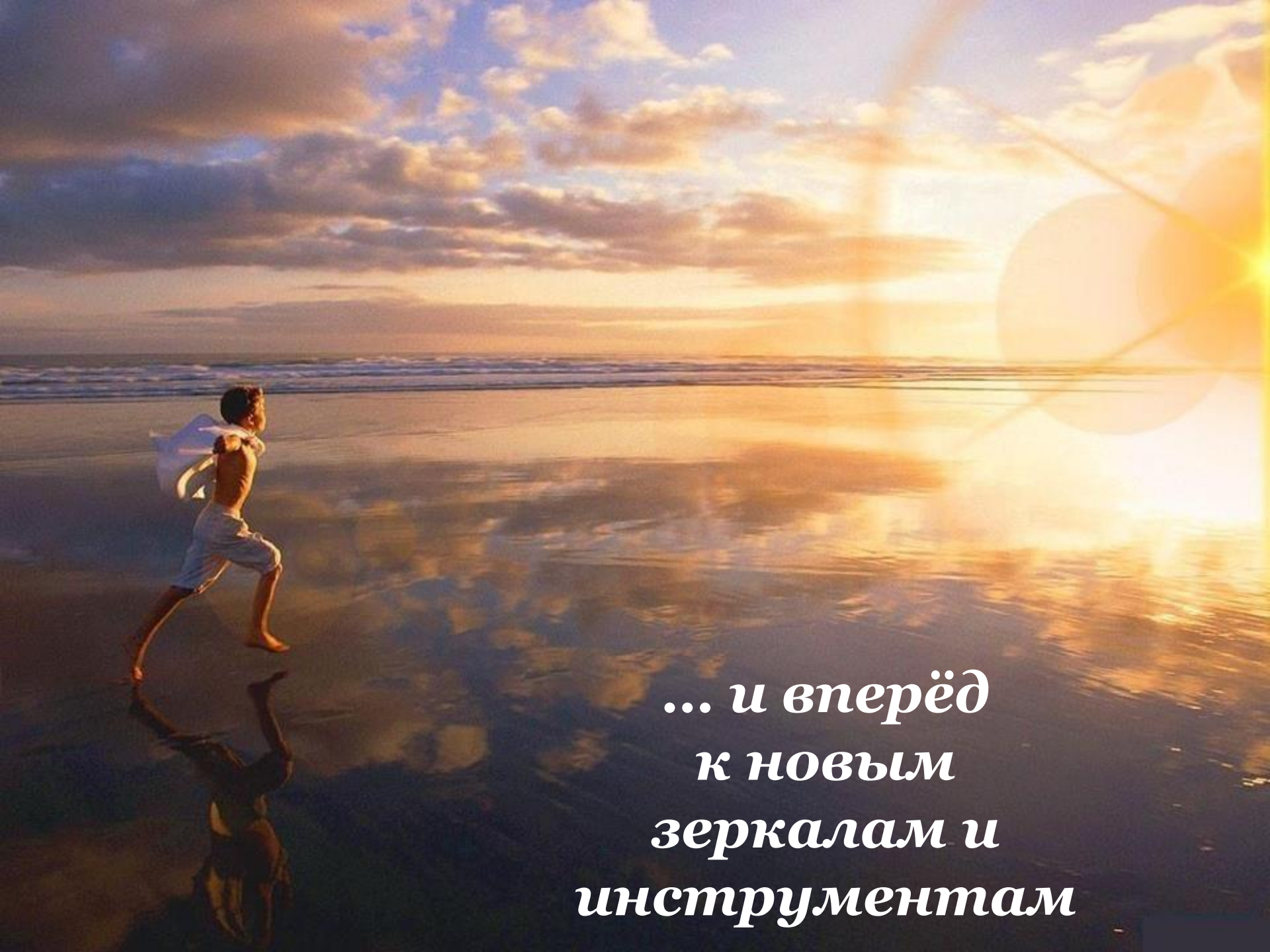
***Поблагодари Врача Небесного
за лечение твоей души***



***Попроси Его
помочь тебе
вести себя
правильно
во время
следующих
лечебных
процедур***

*Открой
глаза души – ум
посмотри
на всё как на
курс лечения
души*





*... и вперёд
к новым
зеркалам и
инструментам*