

Психотерапия депрессии: способ, который работает

Около 350 миллионов людей в мире страдают клинической формой депрессии. Лишь немногие из них обращаются и получают квалифицированную помощь.

Ученые разработали новый метод лечения депрессии, который называется «терапия поведенческой активации». Данный метод психотерапии настолько же эффективен в лечении депрессии, как когнитивно-поведенческая терапия, однако поведенческая активация – более дешевый способ психотерапии, который может проводиться персоналом с базовым уровнем подготовки.

Исследование об эффективности терапии поведенческой активации было опубликовано в научном журнале «The Lancet».

Ранее когнитивно-поведенческая терапия считалась «золотым стандартом» лечения депрессии. Терапия поведенческой активации является более простой и доступной альтернативой когнитивно-поведенческой терапии. Благодаря доступности метода, данный вид психотерапии позволяет оказать психологическую помощь большему количеству людей.

Терапия поведенческой активации заключается в том, что человек принимает участие в социально-значимой деятельности, которая соответствует его ключевым ценностям. Такой способ позволяет понять, какое занятие позволяет человеку чувствовать себя лучше.

К сожалению, многие люди, находящиеся в состоянии депрессии, делают то, от чего ни чувствуют себя хуже, например, позволяют депрессивным мыслям «крутиться в голове», не пытаясь переключиться.

Поведенческая активация позволяет установить связь между действием человека и тем, как он себя чувствует в процессе или после той или иной деятельности. Одной из целей терапии поведенческой активации является устранение поведения избегания и направление клиента к полезному опыту, который предполагает признание собственной ценности.

Ученые, разработавшие данный метод лечения депрессии, отмечают, что их приоритетом было создать терапию, доступную большинству людей. Ведущий исследователь Дэвид Ричардс отмечает, что «эффективный и недорогой метод лечения депрессии – одна из приоритетных психологических задач в мире».

Исследование Дэвида Ричардса и его коллег подтверждает, что поведенческая активация настолько же эффективна, как и когнитивно-поведенческая терапия, однако данный вид терапии позволяет задействовать сотрудников с базовыми психологическими навыками. Для использования метода поведенческой активации не требуется быть специалистом высшей категории, что позволяет существенно экономить на обучении специалистов.

Терапия поведенческой активации – доступное средство предоставления качественной психологической помощи по всему миру. Она дает надежду странам, которые активно борются с последствиями депрессии и ее негативным влиянием на жизнь, здоровье и материальное благополучие граждан.

В исследовании профессора Ричардса приняло участие 440 человек. Участники были разделены на две группы: одна группа проходила когнитивно-поведенческую терапию, другая – терапию поведенческой активации.

Результаты исследования показали, что поведенческая активация не менее эффективна, чем когнитивно-поведенческая терапия.

Две трети участников отметили снижение депрессивных симптомов на 50% в течение следующего года.

Оригинальная статья: David A. Richards. Cost and Outcome of Behavioural Activation versus Cognitive Behavioural Therapy for Depression (COBRA): a randomised, controlled, non-inferiority trial, - The Lancet. July, 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: депрессия, психотерапия, психолог, психологическая помощь, психология

Источник фото: unsplash.com

