

Глушук Олена

Волинський національний університет імені Лесі Українки
студентка факультету економіки та управління
Hluschuk.Olena2020@vnu.edu.ua

Крижановська Зореслава

Волинський національний університет імені Лесі Українки
кандидат психологічних наук, доцент
Kruzhanowska.Zoreslawa@vnu.edu.ua

НЕГАТИВНІ ВПЛИВИ ДЕПРЕСІЇ НА ВІДНОСИНИ В ПАРІ

Постановка проблеми. У сучасному світі термін «депресія» стає все більш поширеним і використовується для опису широкого спектру емоційних та психічних станів. Однак, деякі люди можуть мати нечітке уявлення про те, що насправді означає цей термін і які його наслідки можуть бути. Депресія - це серйозний психічний розлад, який супроводжується постійним почуттям печалі, безнадійності, втрати інтересу до життя, сну та апетиту, зниженням енергії та концентрації уваги, а також може супроводжуватися думками про самогубство або спробами. Це не просто "поганий настрій" або "сумне почуття", це серйозний медичний стан, який потребує відповідного лікування та підтримки.

Депресія може мати значний вплив на відносини, особливо в парі. Недооцінка чи невірне розуміння депресії може призвести до ігнорування або неправильної підтримки з боку партнера, що може загострити стан депресії та погіршити відносини. Більше того, сам процес лікування депресії може бути викликом для пари, включаючи зміни в щоденних ритмах, відносинах та способах спілкування. Таким чином, розуміння впливу депресії на стосунки та вчасна підтримка можуть виявитися ключовими факторами у забезпеченні здорових та підтримуючих відносин в умовах депресивного стану.

Для нас є цікавим та важливим вивчення впливів депресії на відносини в парі, так як відносини відіграють ключову роль у психічному та емоційному благополуччі кожного партнера.

Мета дослідження. Метою цієї роботи є розкриття впливу депресії на відносини в парі та розуміння механізмів, за допомогою яких депресія впливає на якість та стабільність партнерських зв'язків.

Виклад основного матеріалу. Негативні впливи депресії на відносини в парі є не лише внутрішньою проблемою для кожного окремого партнера, але й загрозою для здоров'я відносин в цілому.

Депресія може спричинити відчуття втрати інтересу до партнера, що приводить до віддаленості між ними та загострення відчуття самотності навіть у присутності іншої людини. Емоційна близькість, яка раніше була основою міжособистісних зв'язків, може поступово вигасати, а конфлікти виникати з нічого. Комунікація стає важчою, адже депресивний стан може впливати на спосіб, якими словами виражаються думки та емоції. Загальний стан напруженості і депресії в парі стає замкненим колом, де погіршення стосунків викликає поглиблення депресії, а депресія, в свою чергу, погіршує відносини.

Цей негативний взаємозв'язок може призвести до серйозних наслідків для психічного та емоційного здоров'я обох партнерів і загрожувати стійкості та тривалості їхнього союзу. Тому вивчення та розуміння механізмів впливу депресії на відносини в парі є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій попередження та лікування цієї проблеми, яка може підірвати фундамент будь-якої пари.

Розуміння і усвідомлення цього взаємозв'язку є важливим для створення підтримуючого та здорового середовища в парі, де кожен партнер відчувається зрозумілим, підтриманим і здатним отримувати необхідну допомогу.

Подолання впливу депресії на відносини в парі вимагає спільних зусиль обох партнерів та створення сприятливого та підтримуючого середовища.

Важливо створити атмосферу, де кожен партнер може вільно висловлювати свої почуття, потреби та здоров'я, а також бути готовим до прослуховування та розуміння партнера. Відкриті та щирі розмови допомагають позбутися непорозумінь та зміцнюють взаєморозуміння. Партнери можуть разом вивчати техніки спільного вирішення конфліктів, що допоможе їм ефективніше впоратися зі складними ситуаціями, що виникають внаслідок депресії. Підтримка в парі є важливою у будь-якій ситуації, але особливо важливою, коли один з партнерів стикається з депресією.

Партнери можуть взаємно підтримувати один одного, надавати психологічну підтримку та допомогу у пошуку професійної допомоги. Здоровий спосіб життя, такий як фізична активність, збалансоване харчування та заняття релаксацією, може позитивно впливати на психічне здоров'я обох партнерів і сприяти загальному самопочуттю. Для багатьох партнерів професійна підтримка у вигляді психотерапії або консультування може бути надзвичайно корисною. Вивчення ефективних стратегій лікування та управління депресією під керівництвом кваліфікованого фахівця може зробити значний внесок у відновлення психічного здоров'я та стабільність відносин.

Висновки. Отже, розуміння та усвідомлення впливу депресії на відносини в парі можуть допомогти парам виробити стратегії запобігання та подолання цієї проблеми, забезпечуючи здорові та підтримуючі відносини у всіх життєвих ситуаціях.

Джерела та література

1. World Health Organization. (n.d.). Depression. World Health Organization. Retrieved April 6, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. Бігун Н. І. Психологічні умови виникнення та розвитку депресивних розладів у підлітків. Проблеми сучасної психології, 2009. №5. С. 33–45.
3. С. Пфайфер. Депресія: Хвороба сучасності / пер. О. Кушніков. Львів: Свічадо, 2017. 88 с.

