

Курдельчук Ольга

Волинський національний університет імені Лесі Українки
студентка факультету економіки та управління
ola.kurdelchuk@gmail.com

Крижановська Зореслава

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

ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕПРЕСІЇ В БЛИЗЬКИХ ВІДНОСИНАХ

Постановка проблеми. Переживання депресії в близьких відносинах стає актуальною темою в сучасному світі, оскільки вона впливає не лише на саму людину, але й на всіх її близьких. Для розуміння цього емоційного явища необхідно враховувати психологічні, соціальні та емоційні аспекти, які виникають у відносинах під час періоду депресії.

Депресія може призвести до відчуття втоми, безнадійності, роздратування та втрати інтересу до життя. Це призводить до змін у поведінці людини, яка страждає від депресії, що в свою чергу впливає на її близьких. Наприклад, вони можуть відчувати почуття провини, непорозуміння, або навіть злість, не розуміючи, що такі зміни у поведінці виникають через депресію.

Тому вивчення та розуміння впливу депресії на близькі відносини допоможе краще зрозуміти цей стан та допомоги як для тих, хто страждає від неї, так і для їхніх близьких.

Мета дослідження. Мета цього дослідження полягає в аналізі цього явища та вивченні залежностей між депресією одного члена відносин та його близьким оточенням.

Виклад основного матеріалу. Депресія – пригнічений стан, який проявляється у відчутті туги, важкості, низької енергії та самооцінки, відчуттях провини або подібних симптомах; при якому життя може здаватися марним, а труднощі – непереборними [1, с.78].

В психології виділяють типові прояви депресії, а саме:

1) емоційні прояви депресії: сум, пригнічений настрій, відчуття розпачу, страждання, подразливість, тривога, втрата радості від раніше приємних занять, втрата інтересу до оточуючого середовища;

2) фізіологічні прояви депресії: порушення сну (безсоння або сонливість), проблеми з функцією кишечника, зміни апетиту (його втрата або переїдання), зниження сексуального бажання, відчуття болю в серці, шлунку та м'язах, втрата енергії;

3) поведінкові прояви: небажання спілкуватися з іншими людьми, обрання самотності, відмова від розваг, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами для тимчасового розслаблення;

4) розумові прояви: важкість у прийнятті рішень, проблеми з концентрацією, переважання негативних думок про себе, низька самооцінка,

думки про самогубство (у випадку важкої депресії), переконання у власній непотрібності або неважливості в суспільстві, сповільнене мислення [2, с. 165].

У медичній літературі існує загальне переконання щодо різниці у частоті виявлення депресивних станів у жінок та чоловіків. Жінки страждають від депресії у 2 рази частіше, ніж чоловіки [3, с. 182].

У жінок вона частіше виявляється через їх більшу прихильність звертатися до психолога зі скаргами на прояви захворювання, які часто пов'язані з соціально-психологічними та сімейними проблемами, про які вони активно розповідають фахівцям.

У свою чергу, чоловіки менше схильні до висловлення скарг. У них депресивні стани частіше приховуються за проявами агресії. Вони зазвичай намагаються самостійно впоратися зі стресом, збільшуючи робоче навантаження, займаючись агресивними або екстремальними видами спорту, вживаючи алкоголь або наркотики у надії відновити втрачений інтерес до життя та отримати задоволення.

Депресія може серйозно підірвати близькі відносини. Людина, яка страждає від цього стану, може відчувати відстороненість і відчуження від своїх близьких, що ускладнює емоційний зв'язок. Крім того, вона може спричинити погіршення комунікації та втрату інтересу до спільних занять, що призводить до відчуття втрати зв'язку та спільного інтересу. Збільшена напруга та конфлікти можуть виникнути через важкість у виявленні емоційної підтримки та розуміння потреб іншої сторони. Також, депресія може вплинути на сексуальність і інтимність, через відчуття втрати інтересу та емоційного відчуження.

Якщо близька людина бореться з депресією, підтримка є дуже важливою для її відновлення. Перш за все, треба стати її опорою та прислухатися до її почуттів без засудження. Варто запропонувати допомогу у пошуку професійної підтримки та надати інформацію про можливість отримання допомоги від фахівців. Можна спробувати залучити її до активностей та розваг, які можуть полегшити відчуття депресії, і намагатися забезпечити позитивне та сприйнятливое оточення. Треба бути терплячими і розуміючими, бо депресія – це серйозний стан, який потребує часу та підтримки для подолання. При цьому, варто пам'ятати також про свій власний добробут і не забувати про здоровий спосіб життя та відпочинок, щоб забезпечити силу та енергію для підтримки близької людини.

Джерела та література

1. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2016. Вип. 1. С. 77-81.
2. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 11. С. 163-172.
3. Молотокас А. А. Особливості прояву депресивного стану у жінок за шкалою Гамільтона. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 6. С. 181–185.

Анкета-заявка

для участі в X Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Особистість та суспільство: методологія і практика сучасної психології»

15-19 травня 2023 року

Прізвище, ім'я, по батькові	Курдельчук Ольга Ігорівна
Науковий ступінь, учене звання, посада	Здобувачка освіти
Місце роботи (назва установи чи організації)	Волинський національний університет імені Лесі Українки
Місто, країна,	Луцьк
Тема	ПЕРЕЖИВАННЯ ДЕПРЕСІЇ В БЛИЗЬКИХ ВІДНОСИНАХ
Секція (назва)	4. Ментальне здоров'я особистості в умовах кризи та конфлікту.
Телефон	0987600229
E-mail	ola.kurdelchuk@gmail.com