

8. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. URL: <https://surl.li/rfgeli>
9. Юрчук В., Дмитріюк Н. Життєстійкість особистості як складник професіоналізму психолога. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/450>

УДК 159.972

Кулик Дар'я Юріївна,

студентка навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси;

Науковий керівник:

Гонтаренко Людмила Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних та гуманітарних дисциплін Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси;

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДЕПРЕСІЇ: АНАЛІЗ ПРИЧИН СИМПТОМІВ ТА МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ

На сьогодні депресія є одним із найбільш серйозних та розповсюджених психічних розладів. В незалежності від соціального статусу, статі, віку, нації, релігії вона може бути в будь-кого, сама це робить її однією з актуальних тем у психології. Депресія впливає не тільки на психічне здоров'я, а й на фізичний стан людини, тому що вона може супроводжуватися психосоматикою та іншими проблемами.

Серед причин виникнення депресії можна виділити: біологічні та психологічні.

До першого варіанту відносять генетичну схильність, порушення функціонування нейромедіаторів: серотоніну та дофаміну, а також гормональні збої. До другого варіанту відносять тривалі стресові ситуації, втрату близьких, невирішені конфлікти та відсутність впевненості у собі. Не мало важливим фактором є соціальна ізоляція й недовіра емоційної підтримки з боку оточення.

Явними ознаками депресії є постійний смуток, втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, зниження активності й

концентрації, порушення сну, апетиту, ваги, присутній тривожний неспокій, який може проявлятися в прискореному, або навпаки в повільному ніж зазвичай русі. В край важких випадках можуть з'являтися суїцидальні думки та дії.

Лікування цього розладу потребує комплексного підходу. Розповсюдженими методами є психотерапія та фармакотерапія. Когнітивно – поведінкова терапія є ефективним підходом, який дозволяє людям змінити негативні думки та поведінку. Фармакотерапія містить лікування антидепресантами та іншими медикаментами, які впливають на нейромедіатори. Додатковими методами можуть бути медитація, фізична активність та техніки релаксації.

Депресія є доволі складним психічним розладом, вона потребує системного та комплексного лікування. Ключовим фактором у попередженні депресії та її наслідків є раннє виявлення симптомів та вчасна терапія. Також важливо розвивати психоосвітні програми, які допомагають людям краще розуміти цей розлад та вчасно звертатися за допомогою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. URL: <https://psychologer.com.ua/shcho-take-depresii-symptomy-prychyny-diahnostyka-li-kuvannia-ta-profilaktyka/#:~:text=>
2. Що таке депресія та як її подолати? – оновлена лекція Роберта Сапольські. URL: <https://youtu.be/CLtmvVxJK3s?si=PxDgwudRgKku-PZf>

УДК 316.6:159.96:364.2

Поліщук Валерій Миколайович,
доктор психологічних наук, професор,
Заслужений працівник освіти України,
професор кафедри теоретичної та
консультативної психології Українського
державного університету
імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ