

medicine and bioethics in contemporary society: inter- and pluridisciplinary studies. 4th edition. Chisinau: Print-Caro, 2021, p.141–147.

6. Дегтяренко Т. В., Дразіна Є. В. Психомоторні якості людини в контексті їх генетичної детермінації. In: Modern trends in science and practice. Vol. 2. Collective monograph. Sherman Oaks. California: GS Publishing Services, 2022, p.123–145.
7. Degtyarenko T., Yagotin R., Kodzhebash V. Physical fitness of modern students based on the results of psychophysiological diagnostics. In: Journal of Physical Education and Sport. 2022, Vol. 22 (3), p.696-700.
8. Дегтяренко Т. В., Костюк О. Ю., Орлик Н. А. Психофізіологія індивідуальних відмінностей. Історичні концепції. In: Наука і освіта. 2020, № 3. с.64–73.
9. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ: Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006.
10. Кокур О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006.

ASPECTE PRACTICE ALE CONSILIERII PSIHOLOGICE A PERSOANELOR DIAGNOSTICATE CU DEPRESIE

Cristina Boderscova, studentă, Facultatea de Psihologie
și științe ale educației, sociologie și asistență socială
Coordonator științific: *Natalia Toma*, lector universitar
Universitatea de Stat din Republica Moldova, Chișinău, R. Moldova
cboderscova@gmail.com

PRACTICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF PEOPLE DIAGNOSED WITH DEPRESSION

Psychological counseling is a joint work of the psychologist and the person with a health problem that aims to restore the „mental immune system”, restore and improve the well-being of people diagnosed with depression. Secondary study, narrative synthesis. Counseling for people diagnosed with depression covers a wider range of problems: adaptation problems, building an optimal system of relationships with other people for solving interpersonal conflicts, problems of personal and professional growth,

education and training, etc. Correct and timely treatment for depression can prevent worsening of symptoms and shorten the recovery time.

Introducere. Termenul de „consiliere” a apărut în anul 1611 și provine de la cuvântul latin „consilium” și avea sensul de „sfat dat cuiva în legătură cu ceea ce trebuie să facă”. Termenii utilizați în domeniul consilierii și orientării sunt cei de “educație vocațională” și ”educația pentru cariera”. Consilierea psihologică este o muncă comună a psihologului și persoanei cu o problemă de sănătate care are scopul de refacerea „sistemului imunitar mental”, restabilește și îmbunătățește starea de bine persoanelor diagnosticate cu depresie.

Obiectivele consilierii psihologice sunt: facilitarea schimbării comportamentului, îmbunătățirea capacității unei persoane de a stabili și menține relații, creșterea productivității unei persoane și a capacității sale de a depăși dificultățile, asistența în procesul decizional, contribuția la dezvoltarea și dezvoltarea potențialului uman.

Material și Metode. Studiu secundar, sinteza narativă. Analiza surselor: PubMed, Med ONE, reviste științifice din domeniul psihologiei În colecțiile bibliotecii științifice USARB; limba: engleză și română. Au fost selectate 48 de surse conform cuvintelor cheie și repartizate în două grupe: 1 – despre consiliere psihologică și 2 – consiliere persoanelor cu depresie.

Rezultate. În urma analizei a fost evidențiat, că eficacitatea consilierii psihologice depinde direct de respectarea etapelor și procedurilor aplicate. Principalele etape ale consilierii psihologice sunt următoarele: (1) etapa pregătitoare, (2) etapa de reglare, (3) etapa de diagnostic, (4) etapa de recomandare și (5) etapa de control.

Succesul consilierii psihologice este atins atunci, când este o „interacțiunea consultativă”: psihologul creează condiții pentru a ajuta la o persoană să învețe un comportament nou care vor contribui la dezvoltarea personalității.

Într-o serie de lucrări sunt descrise reguli privind comportamentul psihologului în timpul unei consilieri, inclusiv și greșelile tipice și măsurile de prevenire a acestora. Acestea reguli comportamentale ale consilierului au câteva aspecte: vorbirea foarte clară, stabilirea contactului non-verbal, să nu provoacă izolarea persoanei, recunoașterea limitărilor propriilor capacități, capacitatea de nu aștepta rezultate rapide din partea persoanei cu probleme de sănătate, să nu se transformă într-un tutore.

Sunt descrise trei poziții posibile ale consultantului în raport cu persoana: poziția de egalitate, poziția „de sus” și poziția „de jos”. Se consideră, că

poziția de egalitate și parteneriat în raport cu persoana este tradițională și mai frecventă cu rolul de îndrumare și de determinare al psihologului.

Relația dintre consilierul și persoana impune câteva condiții de bază: sunt într-un contract psihologic, sunt conștienți de starea de vulnerabilitate a persoanei, a asculta pe celalalt, consilierul nu are voie să pună nici un fel de condiții pentru persoana, consilierul este ”o oglindă” empatică a persoanei. Persoana trebuie să se simtă înțeleasă și tratată cu empatie în procesul de consiliere.

A doua parte de surse analizate au permis cunoașterea mai profundă despre depresia. Depresia nu este doar o stare emoțională; este o boală care afectează atât mintea, cât și corpul. Simptomele includ sentimente persistente de tristețe, lipsă de speranță, oboseală, anxietate, pierderea interesului pentru activități, modificări ale somnului și apetitului. Dacă simptomele de acest fel au persistat timp de două săptămâni sau mai mult, cu o scădere redusă sau deloc, depresia este un diagnostic probabil. Uneori, depresia poate rezulta dintr-un eveniment negativ, o schimbare majoră a vieții sau o acumulare de stres. Conform datelor OMS depresia este plasată pe locul II (în anul 1990 a fost pe locul IV) în structura morbidității la nivel mondial, actual circa 9.0% dintre femei și 5.0% dintre bărbați suferă de depresie.

Depresia poate afecta capacitatea unei persoane de a rezolva eficient problemele. Are impact asupra concentrării, face dificilă vizualizarea problemelor în mod realist, scade nivelul de energie, apare o indiferență și unele aspecte ale vieții sunt ignorate. Lucrul cu un consilier poate ajuta să rezolvă eficient problemele în acest moment dificil. Există dovezi puternice care arată cum terapia poate fi o soluție eficientă pentru tratarea depresiei.

Consilierea la persoane diagnosticate cu depresie acoperă o gamă mai largă de probleme: problemele de adaptare, construirea unui sistem optimal de relații cu alte persoane pentru rezolvarea conflictelor interpersonale, probleme de creștere personală și profesională, educație și formare etc.

Pentru un impact psihologic eficient, organizarea spațială și temporală a conversației este esențială.

Tratamentul corect și la timp pentru depresie poate preveni agravarea simptomelor și poate scurta perioada de timp pentru reabilitate. Consilierea de către un terapeut calificat este un tratament eficient pentru depresie, în special atunci când depresia este rezultatul unor evenimente adverse de viață, așa cum pierderea cuiva drag, pierderea unui loc de muncă sau situații de conflicte militare.

Cercetările arată că persoanele cu depresie se simt mai bine și au efect pozitiv mai repede atunci când tratamentul include atât medicamente, cât și consiliere. Consilierul trebuie să aducă la cunoștința persoanei informația că depresia este o afecțiune tratabilă și că simptomele depresiei pot fi gestionate în mod eficient.

În sursele studiate este descris, că consilierea cu persoane diagnosticate cu depresia trebuie să fie orientată spre: analiza cauzelor și găsierea modalităților de rezolvare a problemei cu participarea membrilor familiei, analiza factorilor de risc personali ai problemei sau centrată pe identificarea resurselor pentru rezolvarea problemei de sănătate.

În dependența de unele caracteristici sociale (vârsta, statutul marital, încadrarea în câmpul de muncă etc.) și medicale (anamneza familiei, stadiul bolii, bolile concomitente) ale persoanei consilierea psihologică poate fi efectuată sub formă individuală sau de grup, consultațiile unice sau multiple, fără implicarea unor metode de corecție psihologică și cu implicarea acestor metode. Modalitatea de petrecere a consilierii poate fi cu prezența fizică și la distanță.

Concluzii. Consilierea psihologică este un proces de interacțiune profesională între un psiholog-consultant și o persoană în scopul desfășurării activităților adecvate și eficiente.

Etapele consilierii psihologice – etapele succesive în desfășurarea consilierii psihologice, menite să realizeze obiectivele, care sunt urmărite în procesul acesteia. Respectarea etapelor consilierii psihologice permit clarificarea esenței problemei unei persoane, căutarea și formularea de recomandări pentru soluția practică.

Consilierea persoanelor diagnosticate cu depresie acoperă o gamă largă de probleme: problemele de adaptare, construirea un sistem optimal de relații cu alte persoane pentru rezolvarea conflictelor interpersonale, probleme de creștere personală și profesională, educație și climatul în familie.

Pentru un impact psihologic eficient, organizarea spațială și temporală a conversației este esențială. Tratamentul corect și la timp pentru depresie poate preveni agravarea simptomelor și poate scurta perioada de timp pentru reabilitate.

Cuvinte-cheie: consilierea psihologică, depresia, aspecte practice.