

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти**

УДК 159.98:616.895(075.8)

**Олена Олександрівна Литвиненко**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА І САМОДОПОМОГА  
ПРИ ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОЗІ**

Навчально-методичний посібник

**Київ 2023**

УДК 159.98:616.895(075.8)

Рецензенти:

**Крупельницька Л. Ф.** - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

**Кузікова С. Б.** - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол №10 від 30.11.2023 р.)

**Литвиненко О. О.**

Психологічна допомога і самопомога при депресії та тривозі : навчально-методичний посібник / О. О. Литвиненко. – Х. : ФОП Панов А. М., 2023. – 100 с.

ISBN 978-617-8113-59-9

У посібнику представлено теоретичні положення, що розкривають психологічний зміст депресивних та тривожних розладів а також наведено їх діагностичні критерії, особливості диференційної діагностики та основні характеристики прояву. Крім того наведено сучасні алгоритми надання психологічної допомоги при депресії та тривозі. Розкрито загальну логіку організації роботи психолога з клієнтами, які демонструють депресивні та тривожні прояви, а також представлено окремі вправи та техніки.

Посібник призначений для використання в межах освітнього процесу закладів вищої освіти. З огляду на це, окрім теоретичного матеріалу та практичних вправ він містить запитання для самоперевірки та завдання, виконання яких дозволяє узагальнити набуті знання.

УДК 159.98:616.895(075.8)

УДК 159.98:616.895(075.8)

© О. О. Литвиненко, 2023

© Київський університет імені  
Бориса Грінченка, 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>Розділ 1. Стратегії надання психологічної допомоги при депресії</b>	
1.1 Теоретичний огляд проблеми депресії	6
1.2 Діагностика депресії	9
1.3 Хто працює з депресією? Психологічна допомога при депресії	12
1.4 Алгоритми роботи психолога з депресією – перша фаза	18
1.5 Алгоритми роботи психолога з депресією – друга фаза	29
1.6 Алгоритми роботи психолога з депресією – третя фаза	36
<b>Розділ 2. Стратегії надання психологічної допомоги при тривожних розладах</b>	
2.1 Теоретичний огляд проблеми тривоги	44
2.2 Алгоритми роботи психолога з генералізованим тривожним розладом	52
2.3 Алгоритми роботи психолога з простими фобіями	61
2.4 Алгоритми роботи психолога з соціальною фобією	69
2.5 Алгоритми роботи психолога з розладом тривоги за здоров'я (іпохондрією)	73
2.6 Алгоритми роботи психолога з ОКР	81
<b>Розділ 3. Психологічна профілактика депресії та тривоги</b>	88
<b>ВИСНОВОК</b>	93
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	94
<b>ДОДАТКИ</b>	96

*Навчальне видання*

ЛИТВИНЕНКО Олена Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА  
І САМОДОПОМОГА  
ПРИ ДЕПРЕСІЇ ТА ТРИВОЗІ**

*Навчально-методичний посібник*

В авторській редакції

Джерело зображення на обкладинці <a href="https://ru.freepik.com/free-vector/flat-design-schizophrenia-illustration\_24997085.htm#page=11&query=%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F&position=46&from\_view=search&track=ais&uuid=576dd870-a644-4f86-a324-07d1c97ea028">Freepik</a>

Підп. до друку 30.11.2023. Формат 60×84 1/16. Папір офсетний.  
Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 5,58.  
Наклад 50 прим. Зам. № 15/11/23.

Видавець та виготовлювач ФОП Панов А.М.  
Свідоцтво Серія ДК № 4847 від 06.02.2015 р.  
м. Харків, вул. Жон Мироносиць, 10 оф. 6  
тел. +38(057)714-06-74, +38(050)976-32-87  
copy@vlavke.com