

Биопсихосоциальная модель депрессии



Биопсихосоциальная модель рассматривает депрессию не как результат одного фактора (например, «низкий уровень серотонина»), а как сложное взаимодействие биологических, психологических и социальных компонентов, которые формируют и поддерживают расстройство.

1. Биологические факторы

- **Нейрохимия:** снижение активности серотонина, дофамина, норадреналина; нарушения в ГАМК- и глутаматергической системах.
- **Гормональные сдвиги:** гиперактивация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГН-ось), повышение кортизола.
- **Генетическая предрасположенность:** наличие депрессии у родственников первой линии увеличивает риск (особенно при раннем начале расстройства).
- **Структурные и функциональные изменения мозга:** уменьшение объема гиппокампа, дисфункции префронтальной коры и миндалины.
- **Хронические заболевания и нейровоспаление:** диабет, болезни щитовидной железы, хроническая боль и др. могут повышать риск депрессии.

2. Психологические факторы

- **Когнитивные искажения:** негативные схемы мышления (например, беспомощность, катастрофизация, глобализация); автоматические мысли типа «я никому не нужен».
- **Глубинные убеждения:** «я — плохой», «мир — враждебный», «будущее — безнадежно».
- **Руминации и фокус на неудачах:** тенденция повторно прокручивать негативные события.
- **Самокритика и низкая самооценка:** жёсткий внутренний критик, ощущение вины.
- **Эмоциональная регуляция:** дефицит навыков распознавания и отреагирования эмоций, избегание чувств.
- **Психологические травмы:** эмоциональное или физическое насилие, утраты, унижения, отвергнутость.

2. Социальные факторы

- **Межличностные конфликты:** хронические напряженные отношения, расставания, разводы, родительская критика.
- **Изоляция и дефицит поддержки:** одиночество, отсутствие значимых и поддерживающих связей.
- **Стрессовые жизненные события:** потеря работы, финансовые трудности, эмиграция, вынужденные перемены.
- **Культура и ожидания:** социальное давление, гендерные стереотипы, нормы, мешающие выразить уязвимость.
- **Условия жизни:** бедность, нестабильная обстановка, войны, насилие, дискриминация.

Как работает модель

Биопсихосоциальные факторы **влияют друг на друга.**

Пример: человек с генетической предрасположенностью (био) переживает отвержение в отношениях (соц), что запускает руминации и самокритику (психо), приводящие к депрессии.

Модель не «разделяет» причину — она объясняет, **почему и как формируется состояние**, и показывает, **на какие уровни можно влиять в терапии.**

Применение в практике

Биопсихосоциальная модель полезна:

- **для концептуализации случая** (в КПТ, ИПТ и других подходах);
- **для психообразования клиента** — чтобы снизить вину, усилить мотивацию и показать влияние контекста;
- **для построения плана терапии** — по уровням: когниции, поведение, отношения, ресурсы, телесность и т.д.