

УДК 001.740

*Карпусенко Ксения Олеговна*  
*студент*

*3 курс, факультет «Педагогика, психологии и коммуникативистики»*

*Кубанский Государственный университет*

*Россия, г. Краснодар*

*Абдурагимова Айсель Вугар кызы*

*студент*

*3 курс, факультет «Педагогика, психологии и коммуникативистики»*

*Кубанский Государственный университет*

*Россия, г. Краснодар*

## **ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ. МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИЕЙ**

*Аннотация.* Статья посвящена анализу подростковой депрессии и методам борьбы с ней. Состояние депрессии широко распространено среди подростков и определено их внешними и внутренними изменениями, когда подростки не готовы принимать новые правила, которые связаны с их взрослой жизнью, когда не воспринимают и не понимают сложившихся отношений между людьми, не могут найти свое место в обществе. Депрессии у подростков – это распространённое состояние. Оно опасно для их жизни и психического здоровья, потому что состояние недостаточной родительской или медицинской помощи может выйти за пределы собственного состояния в одиночку. Данная проблема требует комплексного подхода.

**Ключевые слова:** Депрессия, подростки, проблема, методы борьбы.

*The article is devoted to the analysis of teenage depression and methods of coping with it. The state of depression is widespread among teenagers and is determined by their external and internal changes, when teenagers are not ready to accept the new rules that are associated with their adult life, when they do not*

*perceive and do not understand the established relationships between people, cannot find their place in society. Depression in adolescents is a common condition. It is dangerous to their lives and mental health because the condition of inadequate parental or medical care can go beyond their own condition alone. This problem requires a comprehensive approach.*

**Keywords:** *Depression, adolescents, the problem, methods of struggle.*

Депрессия – это состояние угнетения, отчаяния, которое, как правило, характеризуется отсутствием сил, равнодушием к собственной жизни, отказом от выполнения каких-либо дел и поручений. Находясь в этом состоянии, человек отказывается даже от тех занятий, которые обычно ему приносили удовольствие. Это психологическое состояние, которое принято считать заболеванием, и которое подлежит лечению. Довольно часто человек не может самостоятельно выйти из депрессии, поэтому ему просто необходима помощь других людей.

Самый пик депрессии у подростков приходится на возраст от 10-11 и до 15-16 лет.

Существует множество причин, по которым подросток может окунуться в депрессию. Некоторые из них: у подростков может развиваться чувство никчемности из-за их оценок в школе [2]. Успеваемость в школе, социальный статус среди сверстников, сексуальная ориентация или семейная жизнь оказывают большое влияние на состояние подростка. Часто подростковая депрессия может быть последствием стресса, который был вызван окружающей средой. Но какой бы ни была эта причина, если общение с друзьями или семьей, или занятия тем, что обычно нравится подростку, – не помогает ему избавиться от отчаяния, грусти и чувства изоляции, то вероятность того, что у него подростковая депрессия, очень велика.

Как правило, у подростков с депрессией можно заметить изменения в их мышлении, а также в поведении [1]. Самым распространенным симптомом подростковой депрессии считается грусть без ясных на то

причин, которая может продолжаться длительное время. У подростков наблюдается отсутствие мотивации к чему-либо. Они становятся замкнутыми, не выходят из своей комнаты и не хотят ни с кем разговаривать.

Подростки могут много спать, избегая реальности, у них могут измениться пищевые привычки. А также, у некоторых проявляется криминальное поведение (кражи в магазинах, распитие алкогольных напитков в общественных местах). Существует ещё несколько признаков подростковой депрессии:

- апатия;
- жалобы на боли, включая головные боли, боли в животе, боли в пояснице или усталость;
- трудности с концентрацией внимания;
- трудности в принятии решений;
- чрезмерное или неуместное чувство вины;
- безответственное поведение (забывание обязательств, опоздания, прогулы уроков);
- потеря интереса к еде или компульсивное переедание;
- заикленность на смерти;
- печаль, тревога, чувство безнадежности;
- внезапное снижение успеваемости;
- употребление алкоголя или наркотиков и беспорядочные половые связи;
- отчуждение от друзей;
- чувство беспомощности;
- нежелание заниматься чем-либо;
- необъяснимый плач;
- чрезвычайная чувствительность к неудаче или отказу.

Важно отметить, что депрессия также может передаваться по наследству. Подростковая депрессия может быть наиболее распространена среди тех подростков, у которых в роду были родственники с депрессией.

Для того чтобы продиагностировать и выявить состояние депрессии у подростка, проводятся психологические тесты специалистом, применяются различные диагностики. А также беседы с самим подростком, членами его семьи, учителями и даже сверстниками.

Для предотвращения подростковой депрессии применяются разные методы, включающие в себя медикаменты и психотерапию. Иногда применяется семейная терапия. Она может быть полезна только в том случае, если депрессии подростка благоприятствуют семейные конфликты. Подростку также важна поддержка семьи, друзей, учителей, для того, чтобы помочь справиться с проблемами в школе или со сверстниками. Иногда подросткам, которые страдают тяжелой депрессией, может понадобиться госпитализация в психиатрическое отделение.

Семейные разногласия, взаимная любовь, неудачи в школе – эти и другие причины могут привести к негативным чувствам и депрессии. Подростку, находящемуся в состоянии депрессии кажется, что проблемы стали непреодолимыми, а связанная с ними боль просто невыносимой. Из-за этого могут появиться мысли о самоубийстве. Самоубийство считается актом отчаяния, безысходности, и часто его первопричиной является подростковая депрессия. Депрессия связана с высоким риском самоубийства. К любому человеку, кто излагает суицидальные мысли, или говорит о намерениях, необходимо относиться со всей серьезностью и не думать, что это просто шутки.

Воспитание подростков, как правило, бывает сложным. Но существует несколько эффективных методов общения и воспитания, которые могут помочь родителям снизить уровень стресса у подростка и наладить с ним отношения, предотвращая депрессию [3]:

1. При наказании подростка, следует заменить стыд и наказание позитивным подкреплением хорошего поведения. Стыд и наказание могут заставить подростка почувствовать себя никчемным.

2. Позволять подростку совершать ошибки. Чрезмерная опека или принятие решений за подростков может быть воспринято как отсутствие веры в их способности. Это может заставить их чувствовать себя менее уверенно.

3. Нужно давать подростку передышку. Не нужно ждать, что подростки всегда будут делать то, что им говорят.

4. Не нужно заставлять подростка идти по тому пути, по которому родитель хотел идти сам.

5. Если родителю кажется, что у подростка депрессия, необходимо найти время, чтобы выслушать его. Даже если родителю кажется, что проблема вовсе не является проблемой, необходимо помнить, что она может казаться очень реальной и неразрешимой для подростка.

6. Не нужно говорить подростку, что ему стоит делать. Вместо этого лучше выслушать его, и тогда, возможно, получится узнать больше о причинах его проблемы.

7. Если у подростка есть близкий друг или член семьи, с которым ему комфортнее разговаривать, то можно предложить ему поговорить о своей проблеме с этим человеком.

8. Если у родителя не получается наладить контакт с подростком и кажется, что проблему никак не решить, то следует обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

Также, важно отметить, что подростковая депрессия может проходить и появляться снова, эпизодами [6]. Однако если у подростка уже была когда-то депрессия, то скорее всего, через некоторое время она вернется вновь. Если вовремя не начать предпринимать меры, последствия могут быть очень серьезными и даже смертельно опасными.

Для работы с подростковой депрессии можно применять различные упражнения. При сочетании нескольких упражнений, при своевременном проведении, также при актуализации и опору на чувства, эмоции и желания, на принцип «здесь и сейчас», упражнения могут оказывать терапевтический эффект и, несомненно, принесут свои плоды и положительные результаты. При работе с подростком важно помнить о психологических особенностях развития данного возрастного периода. Применять коррекционные способы и упражнения может использовать только психолог.

Первое упражнение – «Список Робинзона» [4]. Данное упражнение поможет взглянуть на критическую ситуацию или проблему с положительной стороны, научит видеть две стороны одной медали, также позитивно рассмотреть и интерпретировать печаль, депрессию. Нужно взять листок бумаги и ручку.

Вспомните любую ситуацию в данный период жизни и открытую проблему, которая порождает уныние, печаль, чувство безысходности. Для того чтобы путь к решению проблемы в тяжелой ситуации, следует понизить концентрацию отчаяния, грусти и включить наше мышление и запустить его процессы и найти положительные моменты.

Напишите вверху листка А4 данную проблему и после чего поделите, не заходя на проблему, лист на две половины линией, обозначьте половинки «Зло» и «Добро». В первой половине опишите все отрицательные стороны, моменты, все минусы проблемы, а во второй половине надо постараться описать все положительные стороны, все плюсы. Сейчас на примере Робинзона Крузо мы покажем, как это делается: «Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей. Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться» и т.д.

После того как вы закончили, опишите свои чувства и эмоции. Что вы чувствуете? Были ли какие-то сложности при выполнении? Какие? Какие эмоции вы переживали и испытывали когда писали? Что было труднее писать? Изменилось ли ваше отношение к проблеме? Что поменялось? Что чувствуете сейчас? Есть ли желание что-то сделать с данным листочком? Есть ли желание сделать что-либо?

Если есть такое желание, то сделайте. Не стесняйтесь, не сдерживайте себя. Хотите порвать – рвите, хотите зачеркнуть все – сделайте это. Хотите выкинуть – сделайте. Как чувствуете себя на данный момент? Что-либо поменялось?

Следующее упражнение – «Пока, проблема!» [7]. Оно позволяет физически отпустить ее. Нужно написать на листе бумаги проблему и как можно подробно и глубоко описать ее, что она приносит, какие чувства и эмоции вызывает, все, что приходит в голову. После чего нужно выбрать один из способов. Когда будешь совершать какое-либо из предложенных действие повторяй вслух четко, уверенно и громко: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

– порви лист бумаги на мелкие кусочки, раскромсай его, с эмоциями и после выброси его;

– сожги листок бумаги;

– помни лист хорошо с силой и выбрось его.

– разрежь его ножницами;

– напиши проблему на туалетной бумаге и смой его в унитаз;

Следующее упражнение – «Техника переформулирования».

Человеку необходимо разделить лист бумаги на две равные части. Такой способ переформулирования дает возможность человеку на бумаге высвободить

В первой половине ему нужно написать все мысли, которые его тревожат, вызывают чувство страха и неуверенности в себе. Во второй половине нужно перевести эти фразы в прошедшее время [7].

После чего попросите его описать свое состояние и эмоции, узнайте про его самочувствие.

Например, фраза: "Я боюсь, что меня отчислят с университета и я не смогу получить должное образование" в переформулированном варианте будет выглядеть так: "Я боялся, что меня отчислят с университета и что я не смог бы получать должное образования".

Это первый шаг для начала изменений. Она дает надежду, что теперь страх потери работы не является столь актуальным и не парализует активность, не будет препятствием для дальнейшего развития.

Также попросите человека вздохнуть максимально глубоко и на пике вдоха немного задержать дыхание, в конце выдохнуть весь воздух. Повторите это раз восемь, поинтересуйтесь что сейчас он чувствует. Это техника расслабляющего и успокаивающего дыхания.

### **Список используемых источников**

1. Адаханбекова, Е. Э. Депрессии в подростковом возрасте / Е. Э. Адаханбекова // *Deutsche Internationale Zeitschrift für zeitgenössische Wissenschaft*, – 2021.
2. Гаранян Н. Г. Депрессия и личность: обзор зарубежных исследований // *Социальная и клиническая психиатрия*, – 2009. – С. 80-91.
3. Казданян, С. Ш. К вопросу о подростковой депрессии / С. Ш. Казданян // *Бюллетень науки и практики*, – 2017.
4. Пергаменщик, Л. А. Список Робинзона. / Л. А. Пергаменщик // *Психологический практикум*, – 1996.
5. Положий, Б. С. Стрессы социальных изменений и нарушения психического здоровья / Б. С. Положий // *Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева*, – 2016. – №2. – С. 15 - 17.
6. Рутц, В. Патогенез и лечение депрессии - интегративный подход / В. Рутц // *Обозрение психиатрии и мед. психологии им. Бехтерева*, – 2018. – №4. – С. 33-35.



7. Поддубная, И. Н. Диагностика грусти, состояния депрессии у детей и подростков. Коррекционные упражнения при работе с грустью, состоянием депрессии для психологов / И. Н. Поддубная // Практический материал для педагогов-психологов, – 2021.