

**Семишина Елена Владимировна**

педагог-психолог

МДОУ Д/С КВ №8 «Теремок»

г. Подольск, Московская область

## **ДЕПРЕССИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСА**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема возникновения депрессии в подростковом возрасте, помощь и пути решения проблемы родителям подростков. В работе представлена система борьбы с подавленным состоянием у подростков.*

***Ключевые слова:** подросток, кризис, депрессия.*

Депрессия – самый модный диагноз, которым часто злоупотребляют рядовые граждане, приписывая себе это состояние при плохом настроении и истощённости. Однако особого внимания депрессиям в подростковом возрасте уделяется в последнее время.

Подростковая депрессия – это понятие, довольно распространенное среди нового поколения бунтарей против догм, навязываемых взрослыми. Модное нынче слово «дети-индиго» лучше всего описывает модель поведения современных подростков.

Депрессия в подростковом возрасте, к сожалению, не редкое, но крайне неприятное явление.

О подростковой депрессии в последнее время говорят всё чаще и чаще. Исследования, проведенные в разных странах, показали, что распространенность этого расстройства намного существеннее, чем было принято думать. То, что ранее обозначалось размытыми терминами «переходный возраст», «возрастная перестройка личности», «ломка характера» и т. п., во многих случаях оказалось проявлением подростковой депрессии.

Депрессия у подростков может иметь несчетное количество причин и мало-приятных последствий. И, к сожалению, адекватно диагностировать и распознать депрессивные состояния у подростков не всегда представляется возможным. Даже профессионалы нередко попадают в тупиковую ситуацию, когда объективных критериев для постановки диагноза нет, но общее социально-психологическое благосостояние подростка стремительно ухудшается.

Наиболее часто подростковая депрессия проявляется своеобразным угрюмо-грустным настроением, при котором подросток теряет интерес к окружающему; в его речи проскальзывают фразы типа «всё бесполезно», «жизнь бессмысленна», «надоело жить». Почти всегда депрессия сопровождается снижением школьной и студенческой успеваемости и социальной дезадаптацией. Следует помнить, что в отличие от взрослых, подросток сохраняет рудименты детского восприятия ситуации, когда возникающие проблемы воспринимаются как вечные, неразрешимые, а реакция на них может быть неадекватной и чрезмерно эмоциональной

Депрессивные мысли и переживания могут отражаться в коротких, но эмоциональных разговорах, и эмоционально насыщенных фразах. Подростки – это великие конспираторы, они мастерски маскируют депрессию, иногда настолько хорошо, что в какой-то момент она становится «нормой жизни» для них. Именно этим обусловлено введение нового термина: «депрессия с улыбкой», под которым подразумевается умелая маскировка под ликом благополучия (в окружении людей) крайнего отчаянья, чувство погнутости одиночества, переживания безысходности.

Депрессия часто становится причиной межличностных конфликтов – как с педагогами, так и со сверстниками. В состоянии депрессии подросток становится нарочито грубым, циничным, отталкивает окружающих неожиданной жестокостью, немотивированной агрессией. В результате он остается в изоляции. Одиночество еще больше усугубляет проявления депрессии. Подросток замыкается в себе, оставаясь наедине со своими переживаниями: «я так невыносимо одинок», «меня никто не понимает», «никому нет дела до моей судьбы». Подобная

ситуация может подтолкнуть подростка к поиску новых компаний – нередко асоциального, преступного или наркозависимого характера.

Важно заметить, что депрессивные подростки крайне восприимчивы к влиянию антиобщественного противоправного поведения подростка, воплощённое в его проступках криминогенных и маргинальных групп, которые зачастую предлагают поддержку, любовь и безоговорочное принятие подростка, чего он не может найти в своей социальной группе или семье.

Таким образом, нераспознанная депрессия может стать причиной антиобщественного противоправного поведения индивида, воплощённого в его проступках. В состоянии хронической или острой депрессии подросток с большей вероятностью придет к применению алкоголя, наркотиков или агрессивного и противоправного поведения, несмотря даже на внешнюю удовлетворительность условий своей жизни (к вопросу о том, почему дети из высоко обеспеченных семей ступают на путь девиации).

Классической «взрослой» депрессией являются уныние, чувство безнадежности, беспомощности и отчаянья. К ним добавляются соматические симптомы, вроде нарушения режима сна и питания, состояния нехватки энергии и упадка сил, а также падение самооценки и уровня притязаний.

### *Причины развития подростковой депрессии*

Подростки – это тот контингент, который покинул счастливую пору детства, но еще не стал частичкой общества взрослых людей. В то же время именно они становятся главной проблемой для своих родителей, которые поражаются превращению их ребенка из милого существа в бунтующую личность.

Зачастую депрессивные подростки недовольны окружающим и отгораживаются от школьного коллектива. Депрессивный подросток часто считает себя плохим и никчемным человеком, такая депрессия всегда сопровождается нарушением самооценки

Причинами депрессии, как правило, служат различные факторы внутри личностного и социального толку и имеет следующие причины возникновения:

1. *Гормональная перестройка организма.* Данная перестройка организма очень влияет на его сердечную систему, затрагивая при этом работу нервной системы.

2. *Врожденные патологии.* В случае поражения головного мозга, которое в состоянии вызвать даже внутриутробные инфекции, может образоваться благодатная почва для депрессии у подросткового ребенка.

3. *Обстановка в семье.* При постоянных конфликтных ситуациях в семье подросток пытается оградиться от этого и замыкается в себе. Родители-алкоголики также не радужная перспектива для развития ребенка в сложном для него возрасте. Еще одним ощутимым ударом может стать уход одного из них в поисках новой жизни.

4. *Неправильная сексуальная культура.*

5. *Общественное мнение.* Противостоят фактору может далеко не каждый подросток, что в состоянии запустить механизм депрессии. Особенно это касается детей с нестандартной внешностью, проблемами с весом.

6. *Несчастливая первая любовь.* Не всегда первое чувство ребенка будет иметь ответ со стороны избранника, что может привести к отчаянию и депрессии. Если же к этому добавится высмеивание со стороны одноклассников, то проблема возникнет в 80% случаев. Неразделенная любовь и становится главным толчком для издевательств над собой, своим телом. Если не помочь ребенку справиться с депрессией, последствия могут быть слишком печальными.

7. *Частый переезд с одного места на другое.* Завоевать уважение детского коллектива можно при сильном складе характера, но повторять это вновь и вновь очень проблематично.

8. *Проблемы при получении среднего образования.*

9. *Дополнительная нагрузка.* Родители с большим размахом любят планировать распорядок дня своего потомства по максимуму.

10. *Испытание интернетом.* Соблазнов в инете море, потому что он предлагает самые разнообразные сайты и игры. При этом подросток перестает адекватно воспринимать окружающую реальность, становясь жертвой депрессии в случае неудач в порталах социальных сетей.

11. *Смерть близких людей.* Данная проблема не по плечу даже взрослому человеку, потому что она несет в себе разрушающее для психики начало.

12. *Сезонная депрессия.* Не только взрослые, но и некоторые подростки подвержены подобному негативному явлению.

### *Симптомы и признаки депрессии у подростков*

Признаки подростковой депрессии – вялость, апатия, отсутствие интереса к учебе и работе, – часто расцениваются взрослыми как лень.

Прежде всего следует обратить внимание на:

1. Длительную апатию, безучастность, равнодушие, отрешение от всего происходящего – людей, событий. Отсутствие всяких желаний и отсутствие очевидных причин для таких состояний.

2. Явное или завуалированное высказывание мыслей о бессмысленности всего того, что происходит.

3. Бессонница в ночное время, и невозможность разбудить таких детей и подростков утром.

4. Погрузиться в компьютерные игры, слушать громко тяжелую музыку, скрываться от мира за наушниками.

5. Высокомерие и эгоцентризм.

### *Система борьбы с подавленным состоянием у подростков*

Создано множество методик, как бороться с подростковой депрессией. Прежде всего специалисты советуют сделать следующее для ликвидации хандры у ребенка:

1. *Метод позитивного примера.* Чтобы вывести подростка из депрессии, нужно показать ему его сверстников, которые в юном возрасте добились многого. Данный метод действует всегда, если разумно подойти к его применению.

2. *Помощь семьи.* В тяжелый для подростка период ему очень важно чувствовать поддержку близких. Ничто не заменит ребенку теплоту родительских сердец, хотя при этом он будет делать безразличный вид.

3. *Повышение самооценки.* Для этого подойдет и работа с психологом, и коррекция фигуры (абонемент в крутой спортзал поможет не только восстановить правильные пропорции, но и повысить рейтинг среди сверстников), и обращение к косметологу и т. д.

4. *Грамотно организованный досуг.* Активному подростку будет некогда хандрить, если он увлечен чем-то.

Вместо поучений и указаний, как жить, лучше просто поговорить о жизни, пофилософствовать. Важно облегчить состояние подростка в депрессии, поддержать его внутреннее неосознанное стремление к изменению мира. Может быть, даже сказать: «кто же, если не ты, сделает этот мир лучше?»

Все разговоры о карьере и достатке, о любви и семье не найдут отклик в душе подростка в депрессии, но только оттолкнут его от родителей. А в подростковом возрасте на волне противоречий могут еще глубже погрузить подростка в состояние депрессии. Лучше всего тихо шепнуть ему на ушко: «Смысл в жизни есть...».

### *Заключение*

Депрессия – это подавленное, угнетенное, тоскливое состояние, возникающее как реакция на тяжелые и неприятные ситуации.

Многим взрослым трудно предугадать и обнаружить стресс в своей жизни, что уж говорить о подростках. Но всё-таки, если возможно, надо обойти стрессовые ситуации или хотя бы сгладить стресс и всегда быть на стороне своих детей. Подросткам необходимо ощущать свою компетентность и самостоятельность, но влияние со стороны взрослых должно сохраняться, хотя бы с целью того, чтобы ребенок чувствовал, что у него есть опора и поддержка. Более того, необходимо «просвещать» подростка о тех психоэмоциональных и физиологических изменениях, которые происходят с ним. Надо показать подростку, что

мир, это не дихотомия добра и зла, плохого и хорошего, а что реальность многообразна и многогранна. Именно в опоре на такое знание подросток сможет сделать более рациональный и социально приемлемый выбор.