Родительский онлайн – университет

***«Депрессивное состояние у подростков***

 ***как одна из причин суицида»***

*Уважаемые родители, просим вас принять участие в онлайн – университете и присоединиться к обсуждению темы.*

*Свои вопросы вы можете присылать на электронный ящик педагога социального rchk-17@mail/ru*



 **Причины и факторы, влияющие на возникновение депрессивных расстройств у подростков**

 Подростковый возраст является трудным периодом в жизни человека, так как он сопряжен с серьезными биологическими изменениями в процессе полового созревания. Кроме этого в данный период происходят и социальные перемены. Ребенок переходит с первой ступени обучения на вторую, а затем на третью. Любой переход требует от личности больших адаптационных способностей.

Возникновение у подростка депрессивных состояний связано с многими факторами.

Подростки придают значение тому, насколько их тело и внешность соответствуют стереотипному образцу «маскулинности» и «фемининности». При этом подростковый эталон красоты и просто «приемлемой» внешности нередко бывает завышенным, нереалистичным. Наружность - важный элемент подросткового самосознания и разные аспекты внешности вызывают у ребят беспокойство. Так, у мальчиков самым частым источником тревоги является недостаточный, по их мнению, рост, с которым ассоциируется общая «мускулинность». Много неприятностей доставляет старшеклассникам и кожа. Важной проблемой является ожирение и лишний вес. Полноту, даже временную, болезненно переживают и девочки, и мальчики. Таким образом, негативный образ тела является серьезным психотравмирующим фактором для подростка и, по мнению многих специалистов, может приводить к депрессивным состояниям.

Стрессовые жизненные события также являются одной из самых распространенных причин депрессивных состояний у подростков. Эмоциональные стрессовые ситуации, появляющиеся в ситуации угрозы, опасности, обиды, приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам. Изучая влияние стрессовых ситуаций на возникновение депрессии, ученые пришли к выводу: у людей, подвергающихся к повторным стрессам, развивается чувство бессилия и беспомощности. Именно такая приобретенная беспомощность, по мнению многих ученых, и приводит к депрессии.

В период подросткового возраста семья является важнейшим условием нормального развития личности подростка. Однако в случае грубых семейных дисфункций (алкоголизм родителей, отсутствие должного внимания к детям со стороны родителей, дисгармоничные виды воспитания) именно семья становится фактором возникновения различных по тяжести расстройств. Дети из неблагополучных семей имеют недоразвитое самосознание. Своеобразной компенсацией незрелости самосознания служит повышенная внушаемость таких подростков и склонность к подражанию асоциальным проявлениям. Опыт работы современных психологов с подростками, чьи родители злоупотребляют алкоголем, показал: эмоциональные проблемы их обусловлены наличием чувства страха и постоянной тревоги . Семейное неблагополучие и неправильное воспитание играют ведущую роль в формировании неврозов у подростков. У таких ребят часто обнаруживается заниженная самооценка, чувство собственной ненужности, безысходности. Отсутствие благоприятной семейной обстановки, длительный характер существования страхов формируют у подростка чувство бессилия, неспособности справиться со своими эмоциями, что делает его поведение неадекватным, а эмоциональную сферу нестабильной с чертами замкнутости и депрессивных состояний.

В подростковом возрасте личность проявляет способность к критическому осмыслению своего будущего. Вопрос, стоящий перед личностью, заключается не только (и даже не столько) в том, кем быть в рамках существующего разделения труда, сколько в том, каким быть (моральное самоопределение). В некоторых случаях, при формировании жизненных планов, подростки заостряют внимание на возможных негативных исходах, что также может повышать риск развития депрессии.

Развод родителей также является сильным психотравмирующим фактором для подростка, так как влечет за собой необходимость приспосабливаться к другому типу отношений в семье. В случае, когда развод родителей влечет за собой материальные затруднения в семье, данная психотравмирующая ситуация удваивается.

В связи с тем, что на данном возрастном этапе ведущей деятельностью является интимно-личностное общение, занимаемый подростком социальный статус в группе сверстников оказывает значительное влияние на эмоциональную сферу. Низкая популярность среди сверстников и тем более изолированность устойчиво связывается с депрессией в подростковом возрасте и служит одним из самых надежных предсказателей депрессии у взрослых.

Школа, составляющая социальную среду, в которой ребенок находится в течение длительной части времени, нередко оказывается причиной многих эмоциональных проблем. Из-за присутствия в школе элемента соревнования, связанного с ориентацией на высокие показатели, отстающих учеников неизбежно осуждают. У таких подростков легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности: они смиряются с ролью неудачников, неуспевающих и даже нелюбимых, что препятствует их дальнейшему развитию и увеличивает риск возникновения различных расстройств. Низкая школьная успеваемость в некоторых случаях является толчком к развитию депрессивных состояний и нарушений у мальчиков, но не сказывается столь негативно на девочках. Как правило, депрессии у подростков часто сопровождаются потерей интереса к учебным предметам. Подростки с депрессивными расстройствами часто прогуливают школу. Неодобрения родителей уровнем учебной успеваемости может также привести подростка к депрессии.

 Таким образом, причины возникновения депрессивных состояния могут быть самыми различными: от генетической предрасположенности до проявлений возрастных кризисов, среди которых наиболее остро протекает подростковый кризис. Депрессивные состояния в подростковом возрасте возникают вследствие разнообразных факторов.

 **Депрессивные состояния у подростков как одна из причин суицида: их особенности и отличительные признаки**

Подростковый возраст является сложным и важным периодом в развитии личности, так как связан с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и друзьями.

Подростковый возраст характеризуется ярким протеканием эмоций, демонстративным поведением, резкой сменой различных состояний.

 В большинстве случаев депрессивные состояния у подростков распознаются с трудом. Это обусловлено, во-первых, тем, что депрессивная симптоматика наслаивается на психологические особенности возраста и, во-вторых, нередко имеет маскированные формы проявления.

 Подростки с депрессивными состояниями предъявляют жалобы на грусть, уныние, чувство скуки, нежелание ничего делать, что с их точки зрения «не совсем правильно». Снижение активности они прямо связывают с понижением настроения, при этом относят к плохому настроению и «никакое настроение». Депрессивные состояния подростков отрицательно влияют на их успеваемость. При чем, причину данного нарушения в учебной деятельности они связывают с затруднениями в осмыслении материала и понижением настроения, особенно когда имеются ограничения во времени. Подростки указывают на значительное ухудшение состояния к вечеру, при подготовке домашних заданий.

 Желания улучшить настроение, избавиться от скуки и уныния, стремление сделать что-нибудь полезное, чаще терпят неудачу. Сон, как правило, нарушен за счет длительного засыпания и недостаточной глубины, утренние подъемы затруднены, также как и посещение занятий.

 Для подростков характерна постоянная утомляемость, особенно во второй половине дня. Они часто нуждаются в послеобеденном отдыхе, и, если пользуются им, чувствуют себя значительно лучше. Согласно данным подростковой психиатрии средняя и тяжелая формы депрессии в возрасте от 13-16 лет встречаются довольно редко, но ее симптомы могут представлять угрозу для жизни тех, кто оказался в таком состоянии.

 Существуют различия в симптомах у испытывающих депрессивные трудности подростков. Эти различия имеют связь с полом. Среди тех, кто испытывал депрессию, девочек-подростков больше в два раза, чем представителей мужского пола. Подростки-девочки, скорее загоняют свои проблемы внутрь и развивают депрессию. Хотя причины этого полового различия не ясны, психологи полагают, что они могут быть связаны со значительным снижением самоуважения.

 Негативное снижение самоуважения и отрицательное самоотношение являются следствием полоролевой социализации, которая сопровождает половое созревание. Давление со стороны сверстников и средств массовой информации побуждает девушек стремиться быть более привлекательными и ценить отношения выше достижений.

 Повышение аппетита, или булимия, у подростков также могут сопровождать депрессивные состояния, хотя это наблюдается несколько реже.

Часто подростки ведут активный поиск выхода из депрессивного состояния, используя помощь со стороны и не всегда родителей и родственников. Чувство взрослости как специфическое новообразование подросткового возраста, повышенное самомнение «я сам могу» часто определяет направление деятельности с выходом на сверхценные увлечения или группирования с подростками, отличающимися отклонениями в поведении, поэтому нередки алкогольные эксцессы в компании делинквентных подростков.

Подростки-мальчики, вероятнее всего, втягиваются в антиобщественные формы поведения, такие как деликвентность или употребление наркотиков. У мальчиков-подростков депрессия нередко сопровождается срывами.

Усиление тревоги, особенно к вечеру, часто сопровождается появлением страха за будущее, чувства бесперспективности жизни, возникновением суицидальных мыслей с попытками их реализации. Основная проблема в таком состоянии заключается в том, что подросток не видит путей разрешения ситуации.

Исследователи, которые сравнивали депрессию среди подростков и взрослых, пришли к выводу, что, несмотря на небольшие различия в стадиях развития, симптомы остаются теми же. К этим различиям относятся жалобы подростков на повышенную сонливость, временную бессонницу и булимию. В то же время, подростки обнаруживают более неустойчивое протекание депрессии, характеризующееся серьезными межличностными проблемами, а также совершают больше суицидальных попыток, чем взрослые в депрессии.

В основе суицидального поведения подростка с депрессивным состоянием лежит сверхценное переживание обиды, острого недовольства окружающими и собой, стремление отомстить. Толчком к суицидальным попыткам может быть незаслуженное наказание, унизительное замечание, даже получение плохой отметки. Выбор средств для реализации суицидальной попытки часто имеет случайный характер и во многом зависит от складывающейся ситуации. Однако у девочек чаще преобладают попытки отравления различными медикаментами, растворителями, средствами для борьбы с насекомыми. У мальчиков могут быть попытки самоповешения. Как правило, подростки с депрессивными состояниями не проявляют истерических демонстративных суицидальных попыток. Суицидальную попытку подросток с депрессивным состоянием совершает в одиночестве, не афишируя и не привлекая к себе внимание, не пытается вызвать сочувствие.

В большинстве случаев подростки глубиной своего отчаяния, чувством безнадежности и склонностью к самоубийству похожи на взрослых.

Таким образом, депрессивные состояния в подростковом возрасте не является нормальным кризисным проявлением, встречаются относительно редко, но эти состояния опасны по своим последствиям, так как накладывают отпечаток на все стороны личности: познавательную, поведенческую, эмоционально-волевую, часто сочетаются с другими проблемами, такими как нарушение пищевого поведения, нервно-психическое напряжение. Депрессивные состояния подростков во многих случаях являются причиной суицидального поведения.

В связи с этим, депрессивные состояния в подростковом возрасте требует особого рассмотрения с целью предупреждения их дальнейшего развития и перехода в область психопатологии. Своевременная коррекция данного эмоционального неблагополучия позволит бескризисно преодолеть трудности, сопутствующие подростковому возрасту.