

Пермякова Надежда Владимировна

педагог-психолог

Научный руководитель

Титова Татьяна Борисовна

директор

МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

г. Сатка, Челябинская область

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Аннотация: статья посвящена изучению проблемы депрессии у подростков. Раскрывается понятие термина «депрессия», а также описываются специфические признаки депрессивного опыта подростка.

Ключевые слова: депрессия, депрессивные состояния, подростковый возраст, тревога.

В последнее десятилетие подростковая депрессия стала одним из самых социально обсуждаемых явлений. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: за внешним благополучием ребенка могут скрываться боль, отчаяние и одиночество.

Подростковый возраст – это время осознанного осмысления своего места в мире, которое становится испытанием как для подростков, так и их родителей. Многие родители испытывают глубокое и весьма разрушительное чувство вины, если ребенок демонстрирует признаки эмоционального дискомфорта. Диагноз «депрессия» особенно нестерпимо осознавать тем взрослым, кто искренне включен в процесс воспитания [4, с. 6].

Депрессивные явления в подростковом возрасте часто являются знаком не патологии, а экзистенциального состояния, в котором темы одиночества, ответственности и совести выходят на передний план. На континууме опыта и человеческих эмоций в этом возрасте бывает сложно провести линию между переменчивыми состояниями, переживаниями печали, стыда, вины и низкой

самооценкой, которые часто присутствуют и являются типичными для данного этапа развития [3, с. 310].

Депрессия сама по себе представляет собой очень сложное явление. Некоторые ученые целиком и полностью посвящают себя ее изучению, стараясь найти от нее лекарство, а если это не удастся, то хотя бы найти способ уменьшить ее пагубное влияние. Еще более усложняет ситуацию то, что депрессия может сопровождаться рядом других расстройств, которые не только искажают взгляды на мир и образ мыслей страдающего депрессией, но и мешают выбрать правильную терапевтическую стратегию [4, с. 241].

Термин депрессия впервые начал использоваться в психиатрии в конце 1800-х годов, чтобы описать страдания, которые ранее назывались иначе. Этимологически это слово происходит от латинского и означает «придавленный вниз». Оно используется в различных областях, таких как география, где обозначает затонувшую часть земли, экономика, где оно указывает на период крупного финансового спада. В психиатрии оно относится к уровню настроения, которое снижается при депрессии, и используется для обозначения симптома (признака патологического состояния), синдрома (набора симптомов, которые постоянно возникают вместе) и болезни (патологического состояния, причины, развитие и лечение которого известны). За свою долгую историю диагноз депрессии в психиатрии обозначал разные вещи и относился к разным эпистемологическим структурам [3, с. 68].

Можно сказать, что история депрессии продолжается столько же, сколько и история человечества, свидетельствуя об универсальности опыта, неразрывно связанного с условиями человеческого существования [3, с. 68]. Термин депрессия стал частью психиатрической нозологии [3, с. 69].

Существует несколько типов депрессивных расстройств, отличающихся друг от друга глубиной, продолжительностью и наличием сопутствующих расстройств. Критерии депрессии представляют собой симптомы, характерные для клинической депрессии. Такие симптомы (подавленное настроение в течение большей части дня, снижение интереса к занятиям, прежде доставлявшим

удовольствие, мысли о смерти, раздражительность, способны стать испытанием для любого человека [4, с. 241].

Прежде чем углубиться в специфические признаки депрессивного опыта подростка, будет полезным обозначить черты того общего контекста, который придает сегодня форму подростковому периоду – со всеми его возможностями и трудностями. Именно культурный контекст привносит смысл в новые концепции семьи, определяя структуру, динамику, роли, ценности, образовательные модели и качество отношений [3, с. 305].

Характеристики ребенка развиваются вместе со связью и через связь с его семейным окружением. Для ребенка родитель – это ландшафт, среда. Родитель представляет собой комплекс ощущений, движений, образов и представлений, с которыми ребенок постепенно соединяется. Мимический аспект в связи и развитии играет ключевую роль. Ребенок принимает много форм. Обмен между ребенком и его заботящимися родителями формирует то, что Винникотт (1969) называл опытом холдинга, держания и объективного присутствия. Далее происходит более глубокое осознание мимического процесса, приводящее к процессу идентификации [3, с. 296]. Это достигается путем создания ряда паттернов контакта, с помощью которых ребенок будет создавать свои способы взаимодействия с миром.

Таким образом, каждая семья, рассматривается как ландшафт, представляет собой более или менее гармоничное переплетение материнской и отцовской истории. Этот ландшафт также содержит темные области, слепые зоны, менее известные или даже избегаемые территории. Эти территории, которые часто являются зонами страданий, предстают в виде неизведанных, подавленных тем, запретных мест. Таким образом родители участвуют в развитии своего ребенка, вырабатывая способ действовать, приспосабливаясь к универсальным проблемам, таким как потеря, разлука, инаковость, смерть, отношений, покидание, одиночество, старение, жертвование, отдавание и получение, творчество, ответственность... [3, с. 297].

Подросткам приходится жить в вечном настоящем, в котором культурные традиции и нарративы прошлого растушеваны, и где возможно всё что угодно, и всё находится в пределах досягаемости [3, с. 306].

Подростковый период сам по себе не столько оказывается эпохой испытаний и достижения независимости, сколько широким и нарастающим потоком времени великой свободы, замечательных неопределенностей, неисчерпаемой сокровищницей информации и совершенно новых возможностей, которые предстоит открыть [3, с. 306].

Наше общество нанесло ущерб интимным контейнирующим отношениям. Вечно занятые родители, обеспокоенные повседневными заботами, «породили детей, не имеющих чувства идентичности, бесчувственных и «текучих». Воспитывая их таким образом, мы рискуем превратить потребность человека в отношениях в нечто опустошенное. Вызов сегодняшнего дня – построить для молодых людей мир, в котором сложность и текучесть станут развиваться в более конструктивном для людей русле, выявляя все возможности в их полноте [3, с. 308].

Детство – самая изученная фаза жизни человека. Книжки о воспитании занимают внушительных размеров стеллажи в любом приличном книжном магазине. И любой небезразличный родитель (а мы все небезразличные) неизбежно приходит к выводу, что он обязан заботиться о безопасности и благополучии детей. Это основа. Это биология [1, с. 21]. Мы хотим, чтобы наши дети стремились к испытаниям и возможностям, которые увеличат их потенциал и шансы в жизни [1, с. 11].

Формы проявления депрессивных феноменов меняются на разных возрастных этапах. Если у взрослых состояние депрессии, в общем, можно легко определить, то для того, чтобы ухватить специфику страдания детей и подростков требуется более тщательный и длительный период наблюдения. Главным образом послания передаются посредством тела, часто выражаются соматическими симптомами или поведением, которые могут совершенно отличаться или даже являть противоположность депрессивному тону [3, с. 308].

В психологии описан феномен подросткового возраста под названием «эффект пещеры», при котором подростки стремятся спрятать лицо под длинной челкой или надвинуть на глаза шапку [2, с. 167].

С реальностью телесного существования человек сталкивается постоянно. Несмотря на то, что в повседневной жизни он часто не замечает собственного тела, у телесности есть много способов обнаружить себя, и одним из самых распространенных являются болезни, в том числе, психических расстройств, например, нарушений пищевого поведения [2, с. 171].

В момент вступления в подростковый возраст разного рода расстройствам могут сообщаться черты типичных депрессивных состояний: постоянная скука, отсутствие интереса и хроническая усталость, что больше напоминает феномены, наблюдаемые у взрослых. Так, депрессивные черты можно придать многим синдромам, связанным с гиперактивностью, или множеству вариантов агрессивного или рискованного поведения.

Понять подобные разнообразные способы выражения страдания бывает сложно, потому что подросток часто не отдает себе отчета в том, что он страдает и не способен выразить происходящее с ним словами. С другой стороны, для взрослых, особенно для родителей, сложно осознать значимость таких посланий потому, что перспектива наличия депрессии у ребенка является огромным грузом, ощущением собственной неадекватности и провала [3, с. 309].

Депрессия – это беда нашего безумного времени и отношенческой пустоты, которая заставляет нас бродить среди людей, как если бы мы были в оболочке из пузыря, нечувствительные к другому и телом, и душой. Это чрезвычайное последствие «текучей» тревоги, которая характеризует нашу социальную жизнь [3, с. 35].

И в заключение важно отметить, что единственный способ выяснить, какие аспекты мышления и самовосприятия ребенка нуждаются в изменении, – задавать ему вопросы. Поэтому мы должны быть благодарны депрессии за то, что она привлекает наше внимание, как родителей. Она дает нам четкий сигнал, что

с ребенком что-то не так, помогая в будущем избежать ситуации, в которой нам пришлось бы сетовать на то, что мы узнали о чем-то слишком поздно [4, с. 255].

Список литературы

1. Литкотт-Хеймс Дж. Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни / Дж. Литкотт-Хеймс; пер. с англ. В. Горохова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 352 с.

2. Дурнева М. Я, еда и Жизненные смыслы. Всё о пищевом поведении человека / М. Дурнева – М.: МАcards при участии ИП Лурко А.А., 2022 – 276 с.

3. Отсутствие – это мост между нами: Депрессивный опыт в перспективе гештальт-терапии / пер. с англ. яз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019. – 396 с.

4. Райли Д. Подростковая депрессия: Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что делать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией / Д. Райли; пер. с англ. Е. Лисовской. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014. – 256 с. (серия «Авторитетные детские психологи»).