

УДК 159.96

К ВОПРОСУ О ПОДРОСТКОВОЙ ДЕПРЕССИИ

TO THE QUESTION ABOUT ADOLESCENT DEPRESSION

©Казданян С. Ш.

канд. психол. наук

Российско–Армянский университет
г. Ереван, Армения, skazdan@yandex.ru

©Kazdanyan S.

Ph.D., Russian–Armenian University
Yerevan, Armenia, skazdan@yandex.ru

©Полоян Н. А.

Российско–Армянский университет,
г. Ереван, Армения

©Poloyan N.

Russian–Armenian University
Yerevan, Armenia

Аннотация. Статья посвящена вопросу о подростковой депрессии. Рассматривается история понятия «меланхолия», начиная с Гиппократов до наших дней. Раскрываются наиболее известные и распространенные симптомы депрессии: Указываются основные типы личности, с учетом их определенных свойств характера, методов реагирования на раздражители, поступающие извне. Выделяются условия, которые влияют на возникновение депрессии. Рассматриваются факторы, инициирующие депрессию у подростков. Рекомендуются способы профилактики депрессии в подростковый период.

Abstract. The article is devoted to the issue of teenage depression. Discussed the history of the concept of «melancholy» from Hippocrates to the present day. Revealed the most known and widespread symptoms of depression, the basic types of the person are specified, taking into account their certain properties of a character, methods of reaction to stimuli coming from the outside. Examines the conditions that influence the onset of depression. Examines the factors that initiate depression in adolescents. Recommended ways to prevent depression during adolescence.

Ключевые слова: подростковая депрессия, симптомы депрессии, «меланхолия».

Keywords: adolescent depression, symptoms of depression, “melancholia”.

Депрессия является важной проблемой современности, однако ее история уходит корнями в глубокую древность. Еще древнегреческий врач Гиппократ (460–356 г до н. э.) ввел понятие «меланхолия», которому дал два значения: первое было связано с темпераментом, при котором меланхолики отличались от остальных тем, что в их организме преобладала черная желчь (эти люди опасались света, избегали общения и т. д.). А во втором случае «меланхолия» понималась как болезнь. Так, если чувство страха затягивалось надолго, то это означало наступление меланхолии, если печаль и страх присутствуют продолжительное время и не имеют связь с житейскими условиями, то причина всему черная желчь. Гиппократ указал на симптомы, присущие меланхолии, а именно: бессонница, отчаяние, отказ от пищи, тревога, раздражительность, а также на то, что безумными и иступленными нас делает мозг, так как именно от него исходят грусть, огорчения, неудовлетворенность, странные поступки, бессонница, беспокойство (1).

В свою очередь, известный римский политик, оратор и писатель Марк Тулий Цицерон (106–43 г. до н. э.) настолько четко, грамотно описал депрессию, что многие ученые предполагают, что он непосредственно сталкивался с этим явлением. Цицерон считал невозможным самому выйти из этого затягивающего состояния, так как оно будет мучить изнутри, затруднять дыхание, колоть, жечь, пугать. Ведь невозможно забыть о воображаемом затаенном зле внутри себя. Лучшим же лекарством можно считать время, однако и его нельзя считать достаточным, необходимо освободить скорбящего от той мысли, что своей скорбью он не выполняет возложенный на него долг. Самым плодотворным средством лечения являются беседы с отягощенным депрессией человеком, то есть современная психотерапия. И самое важное, о чем говорил Цицерон, – это надежда: человек в силах преодолеть все, лишь бы у него была надежда на нечто доброе (1).

Трактат «О меланхолии» был написан в XI веке Константином Африканским, куда была включена информация как из арабских, так и из римских источников. Он описывал меланхолию как состояние, в рамках которого личность видит лишь отрицательные события в будущем. Ведь черная желчь достигает мозга и омрачает человеческое сознание. Данная предрасположенность наблюдается, конечно, не у всех, а исключительно у тех, кто склонен к этому заболеванию (1).

Итальянский философ Марсилио Фичино (1433–1499 г. г.) был убежден, что меланхолия — это печаль по вечному и чему-то великому. По Фичино, творческие люди более чувствительны к печали и именно по этой причине более четко ощущают природу всех вещей. Печаль возносит душу от мира, и это способствует ее приближению к Богу (1).

Знаменитый врач эпохи Возрождения Жан Франсуа Фернель (1497–1558 г. г.) говорил, что меланхолию можно назвать безумием, которое возникает после истощения головного мозга, когда нарушаются его фундаментальные свойства. Меланхолия — это такое специфическое состояние, при котором отягощенные ею, мыслят, действуют, ведут себя неадекватно реальной ситуации. У них пропадает логика, адекватное мышление и появляются чувства страха и отчаяния. Те люди, у которых меланхолия, чувствуют себя вяло, падают духом, становятся безразличны и к себе, и к жизни. Когда болезнь начинает свое стремительное развитие, расстраивается их рассудок, они начинают все видеть в негативном свете, а многие даже предпочитают провести остаток жизни без общения с другими людьми (1).

Итак, в психическом аспекте меланхолия характеризуется глубоким страданием, утратой интереса к окружающему, плохим самочувствием, потерей возможности любить, самообвинением и жадой наказания. Вся структура становится понятной, если обратить внимание, что такими же качествами наделена и печаль, но здесь есть момент исключения, во время печали не наблюдается нарушение самочувствия. В других же аспектах они идентичны.

Так, по мнению З. Фрейда, причина появления депрессии связана с тем, что человек теряет любимый объект. Если говорить сугубо о печали, то у личности все же сохраняется чувство реальности, а судя по меланхолии, она вызывается, когда человек бессознательно теряет свойства объекта его любви. Из этого следует, что накопившаяся агрессия из внешней среды, которую личность направляла на себя, смещается в сторону утраченного объекта, который после отождествления с собой, превращается в определённую часть Эго. Со временем личность утрачивает способность выражать свой гнев по отношению к объекту, что связано с регрессией (1).

Стоит отметить, что для каждого из нас характерна специфическая область уязвимости. Например, для социотропной личности важны социальные отношения, так как она оценивает себя с позиции принятия обществом ее и количеством любви извне. В стрессовую ситуацию может ввести конфликтная обстановка, разрывы отношений, потери знакомых и друзей. Именно с проблемой социального принятия будет связана возникающая депрессия. Зарождаются мысли относительно того, что человек никому не нужен, что он ужасен, глуп и

т. п. Для типа же автономной личности важна независимость, действия, наполненные свободой, самодовольство. Их фактором стресса может стать неудача в материальном или служебном плане, сужение прав автономии. Появляются мысли о неудачах, неверие в свои силы и способности [1].

Таким образом, депрессия обрывает связь человека с его будущим. Он теряет свою глубину, не доверяет ни себе, ни окружающим, у него происходит искажение восприятия действительности. Депрессия вызывается вследствие понижения самооценки, утратой объекта привязанности. Однако присутствует и ряд иных причин: крах построенных человеком иллюзий, неспособность жить в согласии со своим идеальным Я и др. И хотя базовые эмоции являются первоначальными и наиважнейшими компонентами депрессии, это не мешает ей выявлять себя такими показателями, как появление утомляемости и ухудшение соматического здоровья.

Бесспорно, проявления депрессии у всех индивидуально, однако наиболее известные и распространенные симптомы ее следующие:

- печаль, чувство усталости, пониженная мотивация или полное ее отсутствие;
- бессонница;
- снижение аппетита,
- потеря тяги к жизни;
- апатия;
- сильная чувствительность к критике на свой счет;
- повышенная обидчивость;
- низкая самооценка, неуверенность в собственных силах;
- чувство безысходности;
- чувство собственного бессилия и др.

Стоим отметить и то, что наше настроение влияет на наше мышление. Ощущая себя счастливыми, мы, естественно, смотрим на все радостными глазами и думаем только о хорошем. А если же наоборот, то наступает мрачная полоса в жизни, и все видится исключительно в тусклых тонах. Чем сильнее депрессивное состояние, тем все происходящее вокруг становится тягостным. Подавленное состояние действует и на поведение. Ученые Стефен Стрек и Джеймс Коин (2) установили, что личности,отягощенные этим недугом, уверены, что окружающие недовольны их поведением. Их подавленное состояние и пессимистический взгляд на жизнь провоцируют отвержение со стороны других людей.

Очевидно и то, что психологические и социальные условия практически неразлучны. Нередко основу расстройства можно отыскать в недостаточном воспитании индивида. Так, были подчеркнуты три основных типа личности, с учетом их определенных свойств характера, методов реагирования на раздражители, поступающие извне (3).

К первому типу относится «статотимическая личность» — данный тип отличается чрезмерным порядком, стремлением к труду и добросовестностью.

Второй тип — «меланхолическая личность» — для него характерна болезненная тяга к чистоте и порядку, стабильность, высокая требовательность к себе.

Третий тип — «гипотимная личность» — такие люди склонны к подавленному настроению, тревожны, у них присутствует чувство неполноценности. Часто они склонны к эмпатии, но она иногда может быть слишком выраженной и нанести немало вреда.

Выделим условия, которые влияют на возникновение депрессии.

1. Обстоятельство утраты.

- Условия, при которых рушатся значимые направленности личности, то есть это изменение ее планов, крах надежд, изменения в стиле жизни.
- Неожиданные травмы, которые задевают чувствительные стороны личности.

- Личность может утверждать о наличии у себя физических недостатков, которые будут ею оценены никак иначе, как уродство.
- Уверенность в недостатках черт характера, к примеру, таких, как чрезмерная стеснительность, неповоротливость, нерешительность, что, в свою очередь, приводит к страху стать смешным в глазах окружающих.
- Способность слишком импульсивно реагировать на определенные обстоятельства, которые имели схожесть в прошлом с ситуацией, которая была личностью тяжело воспринята, это могла быть авария, разнообразные фобии, страх инфицирования болезнями и т. п.

2. Продолжительно воздействующие ситуации.

- Конфликт личности с социумом.
- Конфликты, возникающие в семейном кругу, чаще всего это противоборство различных увлечений, интересов и т. п.
- Конфликты, основанные на разочаровании друг в друге, взаимное недоверие, ревность.

3. Ситуации, которые слабо воздействуют, но продолжают длительное время.

- Долгая психическая напряженность: усиленный ритм работы, необходимость в частом сдерживании себя, когда складываются неблагоприятные отношения с окружающими.
- Повышенная ответственность.
- Условия постоянных огорчений и разочарований, неудовлетворенность собой, раздражающие факторы быта.

4. Не дошедшие до цели установки и стремления: нелюбимая работа, чувство не достигнутого истинного своего призвания, условия, которые не соответствуют интересам.

В свою очередь, факторы, инициирующие депрессию у подростков, следующие:

1. Невысокая успеваемость в школе. Почти все родители считают, что большая часть подростков учебой занимаются недостаточно. Хотя подростки стараются никак не демонстрировать свои страхи и волнения и скрывают их под личину фальшивого бахвальства, либо безразличия, вследствие этого и появляется тайная подавленность у них

2. Плохая психологическая обстановка в семье. Данный фактор представляет собой очень важный фактор. Из-за нее часто появляется подавленность у подростков. В случае, если в семье подростка перепалки представлены повседневным феноменом, он достаточно остро ощущает дискомфорт. К тому же отец с матерью мыслят неправильно, думая, что если ссоры совершаются между ними таким образом, чтобы подросток не слышал, то он и не чувствует напряжения между родителями. Также ни о какой благополучной обстановке не имеет смысла говорить, если дебоши совершаются между подростком и отцом с матерью. Порой их максимализм приводит к тому, что в даже безопасные критические замечания собственных родителей принимаются в штыки. Соответственно, для того чтобы не появилась подавленность у подростков в данный трудный момент, отцу с матерью нужно выразить максимальную выносливость и мудрость.

3. Общественное положение подростка. Подростковая подавленность находится в зависимости от общественного статуса, что в глазах его сверстников обладает огромной ролью. У каждого из них есть желание, если не быть руководителем, то, в крайнем случае, хоть обладать престижем и воздействовать на своих ровесников.

4. Сексуальная направленность. Подавленность у подростков, согласно данному обстоятельству, попадает достаточно нечасто. Подросток очень часто не понимает, как же ему правильно поступить.

5. Отрицательный образ собственного тела. Почти все эксперты полагают, что из-за данного обстоятельства также возможно возникновение подавленности у подростков.

6. Мятыежные действия. Подросток, пребывая в умеренном либо на высоком уровне депрессии, где духовные и физиологические страдания имеют возможность возрасти и стать невыносимыми и достичь того, что он никак не сможет более переносить свои страдания. Ведь иногда подавленность у подростков дает о себе знать не с помощью апатии, а наоборот, возбуждающим действием. Первоначально спокойный и тихий ребенок начинает вести себя дерзко по отношению к отцу и матери (4).

Бесспорно, депрессию у подростков тяжело определить. В изначальный период депрессии подросток ведет себя и беседует таким же образом, как и всегда, практически никаких наружных особенностей депрессии не имеет. Легкий уровень депрессии в этом возрасте выражается в неясных вымыслах, грезах либо в ночных снах. Данный уровень депрессии можно раскрыть, понимая идеи и положение подростка. В этом случае непременно необходима поддержка взрослых.

Каким образом посодействовать подросткам в чувственном аспекте? Первоначально лишь нужно запоминать, что подростки являются детьми в эмоциональном плане, пребывающие в переходном этапе собственного формирования. Они, вдобавок, никак не являются взрослыми, пускай и молодое поколение. Их нужды, необходимости, в главную очередь эмоциональные. Одной из основных ошибок родителей, преподавателей и др. — воспринимать представителей данного возраста как полноценных и полноправных элементов общества. Те представители общества, которые в силу своей профессии должны общаться и работать с подростками, зачастую не берут в расчет их детские эмоциональные нужды. Что же является для них действительно важным и необходимым? В первую очередь, чтобы их любили и принимали такими, какие они есть. Они чувствуют большую потребность в заботе и нежности, но в то же время их должны воспринимать всерьез и учитывать их мнение. Крайне необходимо, чтобы подростки вокруг себя чувствовали любовь.

Отметим, что многочисленные задачи, сопряженные с подростковым возрастом, имеют склонность к урегулированию, в случае если убрать напряженность и подкорректировать отношения отца с матерью и подростков, преподавателей и подростков. Диагностика, терапия и преодоление подавленных состояний, несомненно, поможет внести поправки во взаимоотношения родителей, преподавателей и подростков. Однако, как это ни печально, предупреждение депрессии у подростков не всегда возможно. В том случае, если выполнено всё, что необходимо для того, чтобы совладать с депрессией самостоятельно, и не наблюдается позитивный итог, нужно отыскать квалифицированную поддержку. А в случае, если лично сам родитель страдает депрессией, в том числе и в самой легкой ее форме, то, естественно, он не способен вступить в конструктивный контакт с подростком и тем более посодействовать. Так, увеличение числа разводов, снижение качества обучения, утрата доверия – все отражается в чувственном настроении каждого. И, согласно растущему дискомфорту, который окружает старшее поколение, которое находится под постоянным внешним и внутренним давлением, им становится всё сложнее окружать заботой подрастающее поколение. Именно это поколение и платит самую большую цену. Будучи самым уязвимым элементом в обществе, оно больше всех нуждается в эмоциональной стабильности и комфорте.

Считаем, что способ профилактики депрессии в подростковый период следующий: абсолютная любовь, сконцентрированное внимание, подготовка к умениям общения с подростком, способность оказать поддержку всевозможным устремлениям подростка к самостоятельности и самодостаточности, умение осознать и разделить его круг интересов и предпочтений. Учитывая, что стиль семейного воспитания влияет на развитие личности ребенка [2], родители могут приглашать друзей своих детей-подростков к себе домой, беседовать с ними, не навязывая при этом собственной точки зрения, быть в курсе всех событий в их жизни, поощрять всевозможные их креативные начинания.

Источники: / Sources:

- (1) 3. <http://lossofsoul.com/DEPRESSION/history.htm>
- (2) 4. elsa.ucoz.ru/knigi/socialnaja_psikhologija-intensivnyj_kurs-d.majers.doc
- (3) 6. <http://www.depressia.com/depressiya/psihologicheskie-i-socialnye-prichiny-depressii>
- (4) 5. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/39401/ogl.shtml>

Список литературы:

- 1 1. Гаранян Н. Г. Депрессия и личность: обзор зарубежных исследований // Социальная и клиническая психиатрия. 2009. Т. XIX. №3. Ч. II. С. 80–91. Режим доступа: http://psychiatr.ru/files/magazines/2009_09_scp_348.pdf. (дата обращения 12.02.2017).
2. Казданян С. Ш. К вопросу о влиянии стиля семейного воспитания на развитие личности ребенка // II международная научно–практическая конференция «Детство, отрочество и юность в контексте научного знания» (Пенза–Ереван–Шадринск, 25–26 апреля 2012 г.): материалы. 2012, С. 17–20.

References:

1. Garanyan, N. G. (2009). Depressiya i lichnost: obzor zarubezhnykh issledovaniy. *Sotsialnaya i klinicheskaya psikhiatriya*, XIX, (3–II), 80–91.
2. Kazdanyan, S. Sh. (2012). K voprosu o vliyaniy stilya semeinogo vospitaniya na razvitie lichnosti rebenka. *Materialy II mezhdunarodnoi nauchno–prakticheskoi konferentsii 25–26 aprelya 2012 goda “Detstvo, otrochestvo i yunost v kontekste nauchnogo znaniya”*. Penza–Erevan – Shadrinsk, 17–20.

*Работа поступила
в редакцию 18.03.2017 г.*

*Принята к публикации
22.03.2017 г.*

Ссылка для цитирования:

Казданян С. Ш., Полоян Н. А. К вопросу о подростковой депрессии // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2017. №4 (17). С. 247–252. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/kazdanyan-poloyan> (дата обращения 15.04.2017).

Cite as (APA):

Kazdanyan, S., & Poloyan, N. (2017). To the question about adolescent depression. *Bulletin of Science and Practice*, (4), 247–252.