

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ ПРОФИЛАКТИКА И
ВНИМАНИЕ К СОСТОЯНИЮ ДЕТЕЙ И БЛИЗКИХ.
ФОКУС НА РЕСУРСАХ ПРИЕМНОЙ СЕМЬИ В
СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ.

Психолог: Ордина Зоя Александровна

СОВРЕМЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ:

- Ситуация неопределенности
- Социальная дистанция и изоляция
- Отсутствие видения перспектив
- Увеличение экранного времени
- Сужение возможностей социальной и физической активности
- Тревога за жизнь и здоровье



ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ:

Подростковый возраст: младший (11 – 14 лет) и старший (15 – 18 лет).

Копинг – стратегии подростков:

- Эмансипация
- Мимесис (подражание)
- Группирование
- Негативизм
- Увлечение

**ПРОЦЕСС ВЗРОСЛЕНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
СЛЕДУЮЩИМИ ПРИЗНАКАМИ:**

- Стремление к независимости
- Когнитивные изменения
- Гормональные вспышки
- Появление сексуальности
- Пересмотр морали и ценностей

В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОДРОСТОК:

- Не понимает как к себе относиться;
- Начинает плохо о себе думать;
- Не понимает- какой он?-хороший или плохой, добрый или злой и проч.;
- Обращает внимание на свой внешний вид;
- Злится и обижается на родителей, ссорится с ними, чтобы быстрее отдалится;
- В стрессе начинает вести себя как ребенок (регресс);
- Становится агрессивным, чтобы самоутвердиться.



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ДЕПРЕССИЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

- ● Среди подростков 4%(на момент наблюдения), среди детей- 1%
- ● К окончанию подросткового возраста вероятность наличия депрессивного эпизода в анамнезе-20%
- ● Вдвое чаще подростковые депрессии выявляются у девочек
- ● В 60-90% ремиссия в течение года((Costello EJ, Mustillo S, 2003; Fleitlich-Bilyk B, Goodman R 2003)
- ● Депрессии у подростков повышают риск будущих депрессивных эпизодов, незавершения школьного обучения, безработицы в будущем (Essau & Chang, 2009; Garber et al., 2009; Rao, Hammen, & Daley, 1999; Weissman et al., 1999; van Beek, Hessen, Hutteman, Verhulp, & van Leuven, 2012)
- ● У половины подростков, совершивших суицид, выявлялись симптомы депрессии(A.Thapars et al., 2012)
- ● У 75 % взрослых с большим депрессивным расстройством первый эпизод произошел в юности

КРИТЕРИИ МКБ-10

- ● снижение настроения
- ● утрата интересов и удовольствия
- ● снижение энергичности.
- а) сниженная способность к сосредоточению и вниманию;
- б) сниженные самооценка и чувство уверенности в себе;
- в) идеи виновности и уничижения (даже при легком типе эпизода);
- г) мрачное и пессимистическое видение будущего; д) идеи или действия направленные на самоповреждение или суицид;
- е) нарушенный сон;
- ж) сниженный аппетит.

ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

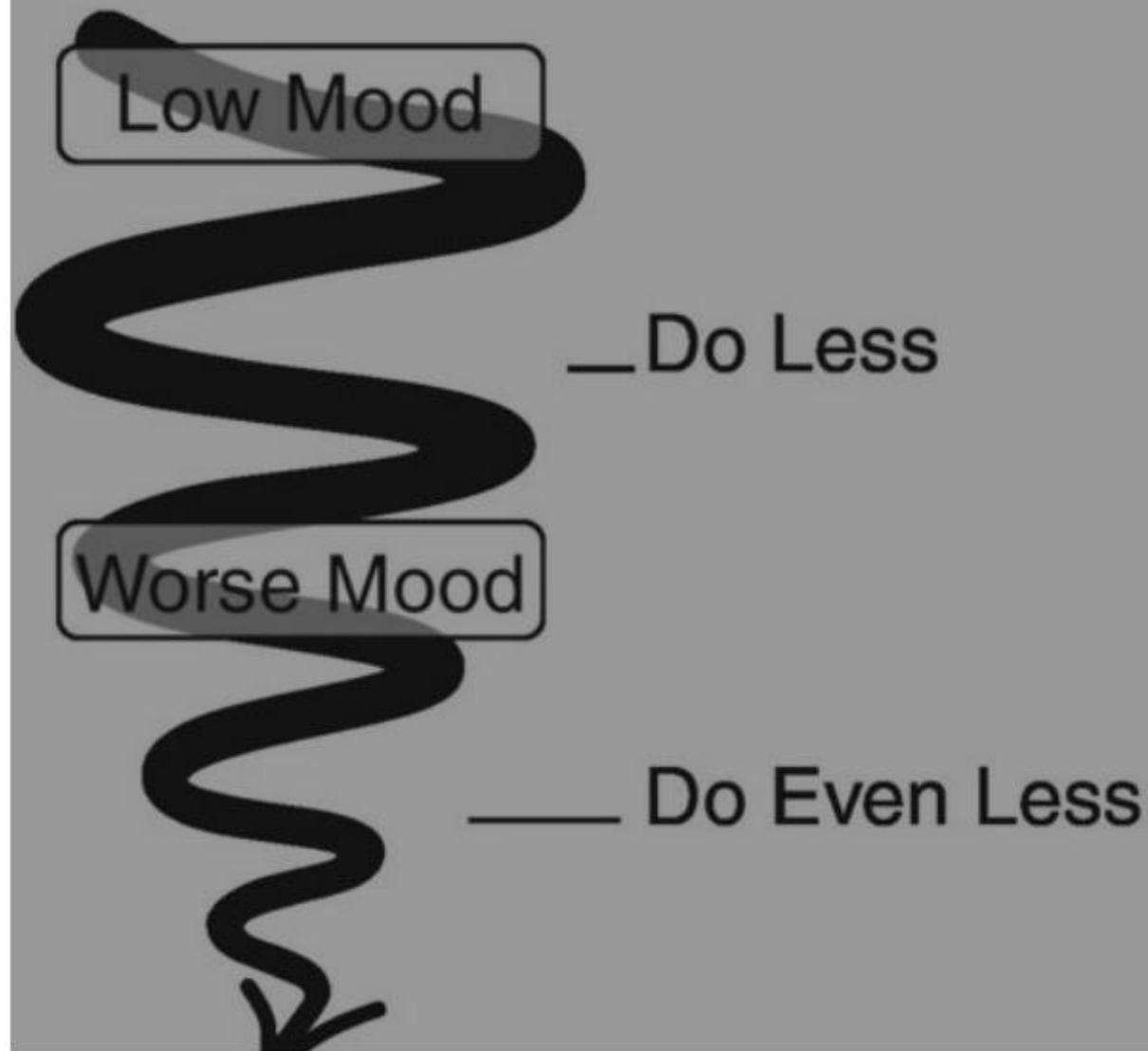
- - Учебные трудности
- - Трудности при запоминании и фокусировании внимания
- - Заторможенность
- - Проводят время в одиночестве
- - Мало общаются со сверстниками или с принятием со стороны сверстников
- - Чувство вины
- - Нарушение аппетита (отсутствие или повышенный аппетит)
- - Нарушения сна (бессонница или наоборот гиперсомния)
- - Суицидальные идеи и/или поведение - Головные боли
- - Дисфория – Раздражительность
- - Агрессивное поведение (со сверстниками и взрослыми) - Нарушение правил и границ

ТИПИЧНЫЕ ГЛУБИННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ДЕПРЕССИЕЙ

О себе	О мире	О будущем
Я глупый; Я никчемный; Я неадекватный; Я неизлечим; Я урод; Я лузер	Никто меня не любит Все против меня Другие люди ждут от меня слишком много Меня всегда бросают	Я безнадежен, ничего не изменится в будущем. В будущем меня не ждет ничего хорошего. Я всегда буду проигрывать. Я никогда не буду счастлив.



Downward Spiral



Upward Spiral



РЕСУРСЫ СЕМЬИ:



- По мнению исследователей Стивена и Сбил Волен:
Семья оказавшись в трудной жизненной ситуации мобилизует все свои защитные ресурсные характеристики, среди которых можно особо отметить взаимопонимание, автономию, близкие отношения, инициативность, юмор, творческий потенциал и нравственность.

Модель семейной устойчивости Ф. Уолш



РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ.

- «Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса»

(Бодров В.А. «Проблема преодоления стресса»).



ТЕОРИЯ СОХРАНЕНИЯ РЕСУРСОВ СТИВЕНА ХОБФолЛА:

- Объективные ресурсы
- Социальные ресурсы
- Личностные ресурсы
- Энергетические ресурсы

Процессы потери более интенсивны, чем процессы приобретения, протекают с большей скоростью и имеют более значительные последствия, с большим трудом поддающиеся компенсации (Wells et al., 1999; Hobfoll, Lilly, 1993; Hobfoll et al., 2003)



МНОГОМЕРНАЯ МОДЕЛЬ BASIC PH

Автор израильский ученый М. Лааду, согласно данной модели у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации: вера, эмоции, общение, воображение, когниции, физическая активность.



Вера, убеждения

Религия
Политические
убеждения
Миссия и т. д.



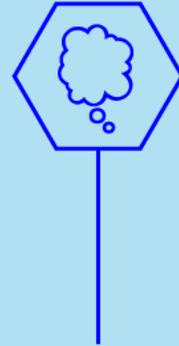
Эмоции

Откровенный
разговор
Танец
Рисование
Музыка и т. д.



Общение

Поддержка
родственников
и близких,
друзья, прием
у психолога,
работа и т. д.



Воображение

Фантазии,
впечатления,
управление
прошлым
и будущим



Рассудительность

Оценка, анализ
ситуации,
внутренний
диалог и т. д.



Физическая
активность

Спорт, туризм,
сплав и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ» ТРИ УРОВНЯ (В. ФРАНКЛ)

- Разделитесь на пары. В парах один рассказывает о том, что для него ценно. Задача рассказать о своих ценностях, избегая всяких самоосуждений, теоретизирований, оправданий и прочего мусора.
- 1) Ценности переживания, это все что вдохновляет и радует вас, даёт вам впечатления. Например: красота природы, комфорт, вкусная еда, занятия, в которых важен сам процесс и т.д.
- 2) Ценности творчества. То, что вы можете делать и замечать результат, создавать что-то что важно, радует и вдохновляет вас.
- 3) Ценности отношения. Они поддерживают вас независимо от того, в каком состоянии находится ваша жизнь. Ваши убеждения, вера, отношение к вещам, которые нельзя изменить.
- Задача второго номера: обращать внимание собеседника на то, что с ним происходит когда он вспоминает свои ценности; бережно останавливать объяснения, оправдания, самопорицание. Так же стоит напоминать о всех трёх уровнях не застревая ни на одном.
- Обсуждение упражнения: как меняется состояние когда мы осознаём свои ценности.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

ИОВЧУК Н.М., СЕВЕРНЫЙ А.А. ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.
МОСКВА, 1998

НА СТОРОНЕ ПОДРОСТКА ФРАНЦУЗА ПАЛЬТО

РОБЕРТ КАРСОН: АНОРМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. 11-Е ИЗДАНИЕ

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ, ДУГЛАС РАЙЛИ