

«Суицидальное поведение. Депрессия у подростков, методы психологической помощи»

Депрессия у подростков. Как узнать?

Подростки часто чувствуют себя несчастными. Однако, если такое чувство длится более чем 2 недели, а также наблюдаются другие симптомы, то возможно это говорит о развитии депрессии.

Подсчитано, что примерно 3-6% молодежи испытывают депрессию. Считается, что от 2 до 10% школьников испытывают депрессию.

Существует множество причин того, почему подростки чувствуют себя несчастными. У них может возникнуть чувство неполноценности и неадекватности в школе, например, из-за учебы, социального общения, сексуальной ориентации или жизни в семье. Если семья, друзья или какие-либо вещи, которыми подросток обычно доволен, не помогают улучшить ситуацию, подавить печаль, чувство изолированности, это означает, что у подростка наблюдается депрессия.

К депрессии склонны те подростки, в семье которых уже были случаи депрессии.

Если вы полагаете, что подросток страдает от депрессии, то вам необходимо найти врача, специалиста, кто бы помог в данной ситуации.

Симптомы подростковой депрессии

Часто у тех подростков, которые испытывают депрессию, наблюдаются кардинальные изменения в поведении и образе мыслей, они теряют мотивацию и изолируются от общества.

Следующие признаки являются основными симптомами депрессии у подростков:

- ▲ Печаль, возбудимость, чувство безнадежности
- ▲ Потеря интереса к еде или, наоборот, переедание, в результате чего возникают проблемы с весом: потеря или набор веса.
- ▲ Проблемы со сном: ночью - бодрствование, а днем - сон.
- ▲ Подростки перестают общаться с друзьями.
- ▲ Бунтующее поведение, плохая успеваемость в школе или отказ ходить в школу.
- ▲ Жалобы на головные, зубные боли, боль в спине, апатию.
- ▲ Распитие алкоголя, принятие наркотиков, беспорядочная половая жизнь.
- ▲ Мысли о смерти.

Диагностика подростковой депрессии

Каких-либо специальных тестов для диагностики депрессии у подростков не существует. Врачи определяют наличие депрессии у подростка, применяя различные психологические тесты и детальные медицинские интервью с самим пациентом или его или ее членами семьи, учителями и сверстниками. По оценкам этих интервью можно судить о степени сложности депрессии и риска совершения суицида. Также на основе этих данных назначается соответствующее лечение.

Суицид у подростков

Проблема подросткового суицида очень важна. Подростковый суицид является ведущей причиной смерти среди молодежи в некоторых развитых странах.

Насчитывается около 500 000 подростковых попыток совершить суицид в отдельно взятой стране ежегодно. И каждый год эта цифра увеличивается на 5 000.

Предупреждающими знаками суицида являются:

- ▲ Угроза убить себя
- ▲ Приготовление к смерти, раздача любимых вещей, написание прощальных писем, составление завещания

- ▲ Выражение безнадежности в будущем
Если у вашего ребенка наблюдается один из таких признаков, то вам необходимо обратиться за помощью к специалисту по такого рода проблемам.

Почему подростки пытаются совершить суицид?

Суицид является актом отчаяния. Депрессия не всегда является основной причиной. Депрессия только может усугубить проблему и сделать боль еще невыносимей. Потеря кого-то из членов семьи, возлюбленного, неуспеваемость в школе или неудачи в общении могут привести к появлению крайне негативных чувств и депрессии.

Как заметить надвигающийся суицид.

Суицидально опасная референтная группа

- ▲ Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- ▲ Сверхкритичные к себе.
- ▲ Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- ▲ Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- ▲ Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- ▲ потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- ▲ частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- ▲ необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- ▲ постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- ▲ ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- ▲ уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- ▲ нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- ▲ погруженность в размышления о смерти
- ▲ отсутствие планов на будущее
- ▲ внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

Психодиагностика суицидального поведения.

- ▲ Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми.
- ▲ Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.
- ▲ Часто желания за и против суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.
- ▲ Различают склонности к суицидальному поведению, в зависимости от типа личности.

Так приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

Способы суицида.

- ▲ Отравления лекарственными препаратами.
- ▲ Отравления бытовой химией.
- ▲ Порезы вен и повешения.
- ▲ Большинство исследователей полагают, что фатальные ДТП, с единственной жертвой – фактически суициды.

Как бороться с суицидом. (Предотвращение).

- ▲ Диагностика предсуицидального синдрома имеет важно профилактическое значение. Лица, находящиеся, а в предсуицидальном периоде, нуждающиеся в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от самоубийства. К их числу относят: отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами; лучшая интегрированность в семье; когнитивные функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления; наличие культуральных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым или табуирующим его; проведение индивидуализированной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидов и циклоидов).

Предотвращение суицидальных попыток.

- ▲ Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- ▲ Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- ▲ Формирование компенсаторных механизмов поведения.
- ▲ Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Коррекция

- ▲ Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса. Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д. может проводиться социально-психологический тренинг проблем - разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Овладение навыками практического применения активной стратегии проблем, совершенствование поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля, замена “значимых других”, выработка мотивации на достижение успеха, может быть основан а на тренинге поведенческих навыков.

Педагог-психолог Н.Г.Хороля