

**ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ**

У даній статті піднімається проблема про девіантну поведінку молоді, дається його визначення, розкриваються причини, види і його наслідки не лише на організм, але і на всю особистість вцілому, негативний вплив на несформовану психіку підлітка. Також в статті приведені деякі статистичні дані на підставі дослідження деяких вчених компетентних в цьому питанні.

K. Lazareva

**THE DEVIANT FROM NORM CONDUCT OF TEENAGERS**

In this article a problem rises about the deviantnom conduct of young people, his determination, describe reasons, kinds and his consequences, is given not only on an organism but also on all personality, negative influence on the unformed psyche of teenager. Also in the article offer some statistical information is resulted on the basis of research some scientists competent in this question.

*Стаття надійшла до редакції 12.02.2010*

**УДК 159**

*А.В. Хромова  
г. Харьков, Украина*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ДЕПРЕССИИ: СУЩНОСТЬ И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Постановка проблемы.** Проблема депрессии – это главнейшая проблема XXI века. Это связано с тем, что нестабильное экономическое и политическое положение в стране, непрерывная борьба государственных деятелей за власть, массовая безработица и низкий уровень жизни, оказывают серьезное воздействие на психику человека. Неуверенность людей в завтрашнем дне, увеличение количества стрессовых ситуаций, приводят к депрессивным расстройствам. Исходя из вышизложенного необходимо понимать сущность данного феномена, а также знать методы борьбы с ним.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Попытки упорядочить накопленные данные о депрессивных расстройствах нашли реализацию в многочисленных типологиях и классификациях (Плотичер, Наджаров, Нуллер, Хвиливицкий и др.). В работах данных авторов рассмотрены сущность, симптомы, причины, типы депрессивного состояния.

**Цель статьи** – дать общую характеристику депрессивных расстройств, понять причины их возникновения и определить способы выхода из этих состояний.

**Изложение основного материала.**

В литературе термин "депрессия" употребляется в различных значениях. Так, под депрессией подразумевают клинический синдром (О.П.Вертоградова), нозологическую единицу (Ю.Л. Нуллер, Т.Я.Хвиливицкий), тип эмоциональной реакции.

Под депрессией в психологии понимают аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когни-

тивних (связанных с сознанием) представлений и общей пассивностью поведения [7].

В различных психологических школах существуют разные подходы к анализу феномена депрессии. Рассмотрим несколько основных психологических подходов:

Когнитивно-психологический подход. Согласно одному из основателей когнитивной психотерапии, американскому психотерапевту Аарону Беку, наше поведение зависит от того, как мы видим мир вокруг нас. Поэтому, обучив индивида думать более позитивно и рационально, можно помочь ему преодолеть депрессию.

Выделяется специфический круг симптомов депрессии. Прежде всего, негативность мышления, когда человек больше подчеркивает негативные аспекты окружающей его действительности, а не положительные ее стороны. Мир представляется человеку в депрессии несправедливым, жестоким, абсурдным, пустым и т.п.

Позитивно-психологический подход. Согласно позитивной психологии, человек впадает в депрессию, для решения своих личностных проблем, для поиска смысла его существования, пытаясь творчески изменить жизненную ситуацию.

Семейно-психологический подход. Представители этого подхода выступают против медицинской модели депрессии, рассматривая последнюю как способность индивида эмоционально реагировать на межличностные и внутриличностные конфликты (позитивная интерпретация депрессии). Наряду с субъективными симптомами депрессии, в рамках этого направления выделяются ее объективные симптомы, к которым, прежде всего, относят ситуации конфликта в семье. В данном контексте семейные проблемы являются источником депрессии и одновременно, полагают семейные психологи и семейные терапевты, именно в семье и ее позитивном психологическом потенциале нужно искать средства для преодоления депрессии. Если у одного из членов семьи депрессия, все ее члены должны измениться, и не только депрессивному человеку нужна психологическая помощь [1].

Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Перечислим наиболее типичные симптомы этого расстройства (рис.1).

Материалы рис.1 свидетельствуют о том, что симптомы депрессивных расстройств охватывают различные сферы. При тяжелых формах депрессии у людей наблюдаются симптомы из каждой категории.

Депрессия – чрезвычайно сложное заболевание и причины, его вызывающие, очень многообразны. У некоторых людей депрессия возникает в результате длительных хронических заболеваний. У других она связана с тяжёлыми жизненными переживаниями, такими как потеря близких людей, разводы, продолжительные стрессы.



Рис.1 Симптомы депрессии

Депрессивные расстройства могут сопутствовать соматическим заболеваниям (сердечно-сосудистым, желудочно-кишечным, эндокринным и т.д.). В таких случаях они существенно утяжеляют течение и прогноз основного соматического заболевания. Однако при своевременном выявлении и лечении депрессии отмечается быстрое улучшение психического и физического самочувствия.

Иногда депрессия ограничивается в основном телесными симптомами без отчетливых эмоциональных проявлений. При этом клинические и лабораторные обследования могут не выявлять каких-либо органических изменений. В таких случаях необходима консультация врача-психиатра [5, с.87].

С точки зрения современной науки можно выделить ряд факторов, в той или иной степени, определяющих развитие депрессии.

1. К биологическим факторам депрессий относят, прежде всего, специфические нарушения нейрохимических процессов (обмена нейромедиаторов, таких как серотонин, норадреналин, ацетилхолин и др.). Эти нарушения, в свою очередь, могут быть наследственно обусловлены.

2. К психологическим факторам депрессий относят особый стиль мышления, для которого характерна фиксация на отрицательных сторонах жизни и собственной личности, склонность видеть в негативном свете окружающую жизнь и свое будущее; специфический стиль общения в семье с повышенным уровнем критики, повышенной конфликтностью; повышенное

число стрессогенных жизненных событий в личной жизни (разлуки, разводы, алкоголизация близких, смерть близких).

3. К социальным факторам депрессий относят: высокий темп жизни, повышенный уровнем ее стрессогенности; высокую конкурентность современного общества, социальную нестабильность; трудные экономические условия.

Это заставляет людей тяжело переживать и скрывать свои проблемы и неудачи, лишает их эмоциональной поддержки и обрекает на одиночество [3].

На сегодняшний день существуют различные классификации депрессии и различные причины ее возникновения. Для того, чтобы лучше понимать различия между ними рассмотрим основные виды депрессивных расстройств:

1. Эндогенная депрессия. Для нее характерно состояние, переживаемое как печаль, подавленность, тревога, ангедония (утрата способности получать удовольствие от привычных дел). К обязательным симптомам депрессии также относятся внешнее безволие, замедленность движений и замедление темпа мышления [2, с.70].

2. Соматогенная депрессия. Данный вид депрессии развивается на фоне тяжелого соматического (телесного) заболевания. Для нее характерны следующие симптомы: слабость, повышенная утомляемость, слезливость, раздражительность, двигательная заторможенность, рассеянность, забывчивость. Часто сопровождается жалобами на шум в ушах, головные боли, головокружения.

3. Невротическая депрессия является результатом неблагоприятных внешних воздействий и личной предрасположенности. Такая депрессия чаще всего встречается среди людей с определенными особенностями личности, например, прямолинейность, бескомпромиссность в сочетании с неуверенностью, нерешительность в определенных ситуациях. Из симптомов наиболее характерны: расстройства сна, слезливость, тревога, жалобы на слабость и разбитость, снижение активности, жалость к себе и обвинение окружающих.

4. Маниакальная депрессия проявляется неконтролируемыми, резкими переменами в поведении: периоды, когда человек сверхактивен, сильно возбужден, в руках все «горит», сменяются подавленностью, угнетенностью, апатией и вялостью.

5. Дистимия – хронические (длительностью не менее 2 лет) депрессии не психотического уровня, протекающие с минимальной выраженностью симптоматики. То есть отсутствуют бредовые, галлюцинаторные проявления.[4, с.155]. Больные склонны к мрачным размышлениям, постоянно жалуются на что-то, плохо спят и чувствуют себя дискомфортно, но в целом справляются с основными требованиями повседневной жизни.

6. Реактивная депрессия. Развивается в ситуации утраты жизненно важных для данной личности ценностей (потеря или смерть близкого, сильный стресс на работе и т.д.). Основными критериями, отличающих ее от других видов, являются:

- Обязательное наличие психотравмирующей ситуации и ее психологическая связь с депрессивным состоянием;
- Отражение этой ситуации в переживаниях больного и симптоматике депрессии;
- Исчезновение депрессии после разрешения ситуации.

7. Послеродовая депрессия. Развивается у молодых матерей в первый месяц после родов. Встречаются с частотой 1 случай на 5–10 родов. Риск депрессий значительно повышается при возникновении беременности в подростковом и раннем юношеском возрасте. Такая депрессия проявляется в эмоциональной неустойчивости, утомляемости, расстройствах сна, повышенной тревожности, чувства отторжения ребенка.

8. Циркулярная депрессия характеризуется суточными, сезонными или другими вариантами колебания настроения.

Какой бы природы не была депрессия – это психическое расстройство, которое требует квалифицированной помощи психиатра. Только специалист может разобраться в болезненном состоянии и назначить правильное комплексное лечение.

Медикаментозное лечение назначается пациентам с легкими, умеренными и тяжелыми проявлениями депрессии. В настоящее время при выборе в качестве лечебного средства того или иного антидепрессанта предпочтение отдается препаратам с минимумом побочных эффектов. К таковым прежде всего относятся антидепрессанты последних поколений (СИОЗС, ОИМАО-А и др.). Именно они являются препаратами первого выбора при депрессиях легкой и средней степени тяжести, особенно в условиях амбулаторной практики или нахождения больного в соматическом стационаре [2, с.150].

Наряду с фармакотерапией депрессий, в комплексе лечебно-реабилитационных мероприятий для больных традиционно применяется широкий спектр немедикаментозных методов и приемов.

Наиболее распространенным и практически обязательным методом лечения больных с депрессивными расстройствами выступает психотерапия. В зависимости от психопатологических особенностей заболевания, личностных характеристик как пациента, так и врача, условий проведения лечения (амбулаторное, стационарное) и т.п., предпочтение отдается тем или иным формам психотерапии (рациональной, суггестивной, когнитивной, поведенческой, семейной и др.) В любом случае целью психотерапии является установление доверительных, партнерских взаимоотношений врача и пациента, активное вовлечение последнего в лечебно-реабилитационный процесс, элементарное разъяснение ему и его родным сути и прогноза заболевания, коррекция нарушенных самооценки и взаимоотношений с макросоциальным окружением, психологическая поддержка больного [2, с.240].

Дополнительными формами психотерапии депрессий являются семейное консультирование и групповая психотерапия (но не любая, а специально направленная на помощь депрессивным пациентам). Их привлечение может оказать существенную помощь в лечении и реабилитации.

При депрессивных расстройствах наилучший терапевтический эффект дает судорожная терапия. После ее применения наблюдается улучшение следующих показателей: эмоциональное состояние, сон, аппетит, половое влечение, общая социальная активность. Также применяют электротерапию, физиотерапию, диеты.

Помощь близких людей в преодолении депрессий очень важна. Так как депрессия – это болезнь, при которой нужно сочувствие, но ни в коем случае нельзя погружаться в болезнь вместе с больным, разделяя его пессимизм и отчаяние. Нужно уметь сохранять определенную эмоциональную дистанцию, все время напоминая себе и больному, что депрессия – это преходящее эмоциональное состояние от которого можно избавиться.

**Выводы.** Депрессия – это болезнь, которая может вывести человека из эмоционального равновесия на продолжительное время и значительно ухудшить качество его жизни. Адаптационные возможности человека снижаются и, это может привести к потере профессионального статуса с вынужденной сменой работы, распаду семьи. Необходимо помнить, что своевременное обращение к специалистам поможет быстрее вернуться к нормальной жизни.

**Список литературы:** 1. *Евсегнеев Р.А.* Распознавание и лечение депрессий в общемедицинской практике. Учебно-методическое пособие / Евсегнеев Р.А. - Минск, 2002с. 2. *Подкорытов В.С., Чайка Ю.Ю.* Депрессии. Современная терапия / Подкорытов В.С., Чайка Ю.Ю. – Х.: «Торнадо». 2003. – 352с. 3. *Соломон Э.* Демон полуденный. Анатомия депрессии /Соломон Э. –М.: ООО Издательство «Добрая книга», 2004. – 672с. 4. *Смулевич А.Б.* Депрессии в общей

медицине / Смулевич А.Б. – М.: Медицинское информационное агентство. 2001. – 256с. **5.** Тювина Н.А. Психические заболевания: клиника, лечение, профилактика / Тювина Н.А. – М.: КРОН-ПРЕСС. 1997. – 256с. **6.** Хелл Д. Ландшафт депрессии / Холл Д. – М.: Алетейя, 1999. – 280с. **7.** Юрчук В.В. Современный словарь по психологии / Юрчук В.В. – Мн.: Элайда, 2000. – 704с.

А.В. Хромова

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ДЕПРЕССИИ: СУЩНОСТЬ И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

В данной статье раскрыта сущность депрессии как психического расстройства. Описаны протекание болезни, ее основные симптомы с физиологической, поведенческой, эмоциональной и мыслительной сторон, причины возникновения. Рассмотрены основные виды депрессий и определены эффективные методы лечения депрессии.

Г.В. Хромова

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ДЕПРЕСІЇ: СУТНІСТЬ І МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ**

У даній статті розкрито сутність депресії як психічного розладу. Описано перебіг хвороби, її основні симптоми з фізіологічної, поведінкової, емоційної і розумової сторін, причини виникнення. Розглянуто основні види депресій та визначено ефективні методи лікування депресії.

A. Khromova

### **PSYCHOLOGICAL NATURE OF DEPRESSION: THE ESSENCE AND METHODS TO OVERCOME**

The article revealed the essence of depression as a mental disorder. We describe the course of the disease, its major symptoms of the physiological, behavioral, emotional and intellectual sides, causes. The main types of depression and identify effective methods of treatment of depression.

*Стаття надійшла до редакції 10.02.2010*