

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомобильный колледж»

Депрессивные состояния в период кризиса подросткового возраста

Руководитель:

Сопешко Д.В., учитель информатики

Автор:

Кузьмин К. М., обучающийся группы № 319

Санкт-Петербург

2022

Содержание:

- Цель проекта
- Методы исследования материала
- Задачи проекта
- Определение депрессии как состояния
- Симптомы депрессии у подростков
- Основные причины подростковой депрессии
- Профилактика депрессивных состояний
- Рекомендации родителям по профилактике
- Заключение

Цель:

изучить симптомы, последствия и пути профилактики депрессивных состояний подростков



Методы:

анализ, синтез, обобщение, классификация, наблюдение, тестирование





Задачи:

- Изучить литературу и интернет-источники по теме;
- Проанализировать материалы теоретического исследования;
- Разработать рекомендации для обучающихся и родителей по профилактике депрессивных состояний.

Депрессия как эмоциональное состояние личности

Депрессия (от лат. depressio – подавление) – это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления. Депрессия – это утрата смысла жизни, утрата надежд и целей, сопровождающаяся ощущением внутренней пустоты. Человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживает подавленность, тоску, отчаяние, его волевая активность резко снижена, характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные события, происшедшие в жизни. Он может испытывать чувство вины за эти события и ощущение беспомощности перед лицом других жизненных трудностей, которые будут сочетаться с чувством бесперспективности.

Симптомы депрессии у подростков

- ▶ Грустное настроение, плач;
- ▶ Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- ▶ Вялость, хроническая усталость;
- ▶ Повышенная раздражительность из-за мелочей;
- ▶ Социальная изоляция, отсутствие друзей;
- ▶ Плохая успеваемость, прогулы;
- ▶ Физические недомогания (головная боль, проблемы с желудком);
- ▶ Сложности концентрации внимания;
- ▶ Изменения сна;
- ▶ Изменения аппетита.



Основные причины подростковой депрессии

- Нестабильность нервной системы из-за гормональной перестройки организма
- Психологические нагрузки, связанные с поиском своего места в жизни, изменением представлений о жизни
- Снижение самооценки, чаще у девочек
- Переживания, связанные с первой любовью, или с первым сексуальным опытом
- Жестокое обращение родителей с ребенком
- Семейные проблемы
- Нерешительность
- Снижение успеваемости в школе



Профилактика депрессивных состояний

1. Контроль за поведением ребенка
2. Быть внимательным к смене настроения ребенка – необычное поведение может свидетельствовать о подготовке к суициду.



3. Соблюдение режима дня:
прогулки перед сном, пребывание на свежем воздухе, здоровый сон, активный образ жизни



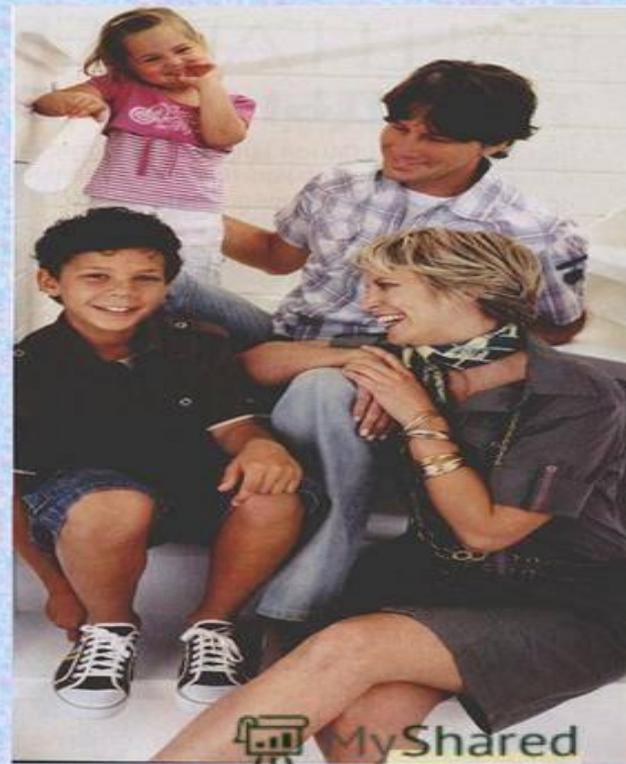
3. Семь продуктов для улучшения настроения:

- 1) Шоколад
- 2) Рыба жирных сортов
- 3) Овощи и фрукты ярких цветов
- 4) Бананы
- 5) Орехи
- 6) Сыр
- 7) Морская капуста не консервированная



Рекомендации родителям по профилактике депрессивного состояния у подростка

- Создайте атмосферу любви, заботы и доверия в вашей семье;
- Интересуйтесь жизнью вашего ребенка;
- Проводите как можно больше времени вместе;
- Научитесь уважать вкусы ребенка, его выбор;
- Выбирайте компромиссные выходы из сложившихся конфликтных ситуаций;
- Проникнитесь проблемами своего ребенка с позиции его возраста;
- Акцентируйте внимание на удачах ребенка, а не на поражениях;
- Уважайте и цените его таким, какой он есть.



Заключение:

Депрессия в подростковом возрасте не является нормальным кризисным проявлением и требует особого рассмотрения, для исключения ее дальнейшего развития и перехода в область психопатологии.

Депрессивные состояния у подростков можно избежать, если своевременно применять психологические подходы к диагностике и коррекции депрессивных состояний у подростков.