

**ПРИЧИНЫ И ПУТИ ВЫХОДА ИЗ ДЕПРЕССИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,
ОКАНЧИВАЮЩИХ ШКОЛУ И СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ ИНСТИТУТА****Кудинова Дария Александровна**

студент, Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», РФ, г. Москва

Есаулов Михаил Николаевич

научный руководитель, доцент, Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», РФ, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются основные причины депрессии среди выпускников школ и студентов первых курсов. Показаны методы, используемые учебными заведениями для борьбы с депрессией учащихся, а также методы, доступные без участия психологов и социальных работников.

Ключевые слова: депрессия, подростки, студенты, старшеклассники, первокурсники.

Депрессия, которая изначально диагностировалась только у взрослых, уже несколько десятков лет выявляется и у подростков. Депрессию часто путают с подавленностью, плохим настроением, тревогой, но она включает в себя гораздо больше симптомов и по своей продолжительности дольше, чем каждый из них. Согласно международной классификации болезней, признаками депрессии являются: подавленное настроение большую часть дня, снижение интереса ко всем занятиям, изменение веса и аппетита, проблемы со сном, апатия и сонливость, повышенная утомляемость, ощущение собственной никчемности и бессмысленности, мысли о смерти [1, с.10-18].

Подростковый период является наиболее уязвимым в психологическом плане, так как в силу физиологических особенностей, подростки обладают повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, а в силу возраста - небольшим опытом решения трудных ситуаций. Процесс взросления требует большей самостоятельности и вместе с этим повышенной ответственности. Также подростки часто встречают сопротивление родителей и других взрослых, не воспринимающих подростка как часть «взрослого мира».

Кроме того, на подростковый период приходится ряд серьезных изменений: во внешности, поведении, интересах, а также в выборе дальнейшего пути (обучение или работа). Подростки, сталкиваясь с новыми стрессовыми ситуациями, часто не способны их эффективно решать, используя неадаптивные стратегии поведения [7, с.279-283].

Рассмотрим более подробно некоторые из самых распространенных трудных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются молодые люди. Прежде всего - переход ко взрослой самостоятельной жизни. При поддержке родителей (как психологической, так и финансовой), такой переход достаточно плавный, но многие подростки вынуждены обеспечивать себя самостоятельно, учиться, совмещая работу, заботиться о себе, решать бытовые проблемы. Особенно высокий уровень стресса у тех подростков, которые состоят в симбиотических и гиперопекаемых отношениях с родителями. Обратная ситуация, когда подросток живет в состоянии эмоционального отвержения родителями, также становится причиной

повышенного стресса: неуверенность в собственных силах, сопровождающаяся отсутствием поддержки со стороны семьи, порождает страх перед новым образом жизни. Таким образом, изменение привычного уклада жизни, а главное, неизбежность этого изменения, неопределенность и ожидание трудностей, может стать одним из факторов развития депрессии.

Вторая причина - высокая учебная нагрузка. Старшеклассники готовятся к сдаче экзаменов, от которых зависит их возможность дальнейшего обучения, а студенты - к сессиям и новому режиму занятий. В большинстве вузов России студенты сталкиваются с большой учебной нагрузкой на первых курсах, что приводит к состоянию усталости и потери веры в свои силы. Совершенно новый формат обучения, отягощенный мыслями о правильности выбранного вектора обучения, порождает в студентах апатию, которая в итоге может развиваться в депрессию. Достаточно остро проблема стоит для иностранных студентов, которые испытывают сложности с пониманием лекционного материала (языковой барьер), общением с сокурсниками и преподавателями. Так, по данным одного исследования, проведенного среди студентов из Индии и Ближнего Востока, обучавшихся в России, было выявлено, что 44% первокурсников испытывали эмоциональную подавленность и суицидальные мысли [6, с.55-68]. Для сравнения, исследование, проведенное среди местных студентов из России, показало более низкие результаты по уровню депрессии среди первокурсников: только 25% отметили симптомы депрессии, из них 12% - средней и тяжелой степени [4, с.38-42].

Третья причина - режим питания и вредные привычки. Проблема в большей степени характерна для студентов, живущих отдельно от родителей. Депрессивные симптомы могут формироваться не только под влиянием психологических факторов стресса, но и физических. Нерациональное питание, сокращение количества приемов пищи, приводит не только к постоянному чувству голода, но и к ряду заболеваний, что сказывается на общем самочувствии. При наличии вредных привычек (которые появляются обычно еще в старших классах), проблемы со здоровьем усугубляются. Нередко новые вредные привычки могут появиться у студентов в процессе обучения, таким способом молодые люди пытаются снизить уровень стресса. Так, влияние никотина, содержащегося в сигаретах, может стать источником головной боли, возникающей под влиянием изменения давления, а отказ от сигарет - привести к набору веса. Неудовлетворительное самочувствие нарушает психоэмоциональный фон, повышая раздражительность, либо наоборот, приводя к апатии.

Четвертая причина - буллинг. С травлей и издевательством сталкиваются не все школьники, еще реже данное явление наблюдается среди студентов. Тем не менее, проблема существует - согласно данным многочисленных исследований, большинство школьников знакомы с буллингом - либо сами были агрессорами, либо наблюдали за тем, как кого-то обижали. Кроме того, высокая вовлеченность молодежи в социальные сети, привела к новому виду травли - кибербуллингу (агрессия в интернете). В отличие от жестокости в пределах школы, где на ситуацию еще могут повлиять учителя или социальные работники, кибербуллинг никак не регулируется, а агрессоры часто действуют анонимно. Зависимость подростков от мнения сверстников, потребность в признании и несформировавшаяся самооценка усиливают негативное влияние буллинга, становясь источником тревожности, подавленности, чувства неполноценности и, в конечном итоге, приводя к социальной изоляции - подросток замыкается в себе и сужает круг общения [2, с.177-191].

К еще одной причине возникновения депрессии можно отнести тотальную эмоциональную и физическую усталость от процесса обучения. Студенты в России вынуждены сразу после окончания школы поступать в университет, что практически не дает возможности полноценного восстановления после сданных летом экзаменов. Высокий уровень усталости и стресса за период подготовки к итоговой аттестации в совокупности с новым форматом обучения и коммуникации в обществе может привести к подавленному эмоциональному состоянию. В таком состоянии может появиться обостренное отношение к студенческой жизни, что в редких случаях приводит к суициду. Также ситуацию усложняет получение нового социального опыта общения с преподавателями, который во многом отличается от способа коммуникации в школе. В институте больше правил и требований, обязательных для выполнения, без соблюдения всех правил может грозить отчисление. Сама идея отчисления из вуза может усложнять моральное состояние студента и обрекать на перманентное состояние стресса и переживания за учебу.

Для выхода из депрессии не только подросткам, но и взрослым требуется помощь. Если взрослые могут обратиться к психологу, то подростки избегают этого, не желая показывать свои проблемы, а порой даже и не зная, к кому можно обратиться. Молодые люди предпочитают скрывать свои проблемы от родителей и педагогов, делясь ими лишь с некоторыми друзьями, которые могут оказать некоторую поддержку, но не избавиться от депрессии.

На сегодняшний день в учебных заведениях практически отсутствует система выявления и борьбы с депрессией. Тем не менее, в некоторых образовательных учреждениях предпринимаются попытки организации тренингов и кураторской поддержки. Например, школа медиации разработана для решения конфликтных ситуаций между учащимися. Преимущество системы заключается в участии других учеников, обычно это одноклассники, реже - ученики старших классов. Включение сверстников повышает уровень доверия участников конфликта, давая возможность озвучить мотивы своего поведения.

В студенческой среде существует похожая система - кураторство, когда студенты старших курсов помогают первокурсникам адаптироваться к новым условиям. Такой метод направлен скорее на снижение тревожности, нежели борьбу с депрессией, однако это позволяет предотвратить усугубление имеющихся депрессивных симптомов [5, с.63-72]. В некоторых вузах имеется возможность бесплатной консультации с психологом, но решение проблемы часто требует длительного курса сессий, что трудно реализуемо в рамках работы психолога в институте.

Тренинги, организуемые педагогами при участии социального психолога, имеют цель нормализовать внутригрупповые взаимоотношения. Например, это могут быть тренинги на обучение поведения в конфликте, помогающие находить эффективные способы решения проблем с меньшими эмоциональными затратами. Другой тип тренингов - индивидуальный, направленный на помощь в адаптации, если школьник или студент имеет сложности в обучении (например, синдром дефицита внимания).

Как уже было отмечено, не все учебные заведения оказывают психологическую поддержку учащимся. В этих условиях старшеклассники и студенты могут найти выход в реализации себя в какой-то иной, неучебной сфере. Например, занятия спортом очень популярны, т.к. решают сразу несколько проблем: недостаток общения, неуверенность в себе, потребность в принадлежности к группе, напряженность (активность мышечной системы переключает доминанту, смещая внимание и давая организму возможность выплеснуть накопившуюся агрессию). Научно доказанный факт, что физическая активность снижает уровень стресса. В период стресса и депрессии снижается синаптическая пластичность мозга, снижается количество контактов среди нейронов, что сказывается на когнитивных способностях. Занятия спортом повышают в нейронах синаптическую активность и продлевают период ночного восстановления организма, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека. Также спортивная деятельность дает возможность быстрого получения результата от тренировок, что является позитивным фактором для улучшения самооценки. Другие учащиеся реализуют себя в творчестве, где могут проявить свои навыки и получить одобрение сверстников, найти единомышленников. Основной целью дополнительных занятий/хобби является смещение фокуса с процесса обучения в вузе/школе. Внеучебная деятельность должна давать ощущение самореализации и самодостаточности, а так же контроля своей жизни, в которой молодые люди сами вправе определять свое эмоциональное состояние и свою самоидентификацию.

Еще одним способом справиться с депрессивным состоянием является повышение эмоционального интеллекта. Находясь в новой социальной среде и имея большой груз ответственности за свою будущую жизнь, студенты могут терять уверенность в завтрашнем дне и веру в свои силы. Умение справляться со стрессом крайне важно в современном мире. Чем раньше учащиеся изучат особенности работы своей нервной системы, свои личные психоэмоциональные особенности и научатся вести конструктивный диалог с самим собой, тем легче они будут переживать стрессовые ситуации как во время учебы, так в дальнейшей работе. Также важный навык, которому должны научиться молодые люди это умению разделять время для работы/учебы и отдыха, что крайне важно для сохранения правильного жизненного баланса.

Для молодых людей, начавших свое обучение в вузе важно понимать, что учеба это важная составляющая их жизни, но есть и более значимые вещи. Гораздо важнее собственное психологическое и физическое здоровье, самую большую ценность в жизни представляет здоровье, его сохранность должна быть определяющей для всего остального.

Важную роль в предупреждении депрессии играет семья. Именно условия в семье во многом обуславливают риск развития депрессии, но избавиться от уже имеющейся депрессии при одной только поддержке членов семьи - крайне сложно. Родители могут помочь подростку справиться с рядом стрессовых ситуаций, например, сдачей экзамена. Старшеклассники чувствуют весь груз ответственности за результаты своих экзаменов, часто к этому добавляются и ожидания родителей, которые вместо советов и поддержки пугают негативными сценариями, оказывают психологическое давление и напоминают о значимости оценок [3, с.137-141]. Роль родителей заключается в повышении положительной мотивации, снижении тревожности и проведении бесед, целью которых является повышение уверенности подростка в собственной ценности как личности, вне зависимости от результатов экзаменов.

Для молодых людей, заканчивающих школу и начинающих свое обучение в вузе необходимо осознать, что учеба это важная составляющая их жизни, но есть и более значимые вещи. Гораздо важнее собственное психологическое и физическое здоровье, самую большую ценность в жизни представляет здоровье, его сохранность должна быть определяющей для всего остального.

Список литературы:

1. Белова, А.П. Оценка депрессивности в подростковом возрасте/ А.П. Беловая С.Б. Малых, Е.З. Сабирова Психология// Психософизиология. - 2008. - №32 (132). - С.10-18.
2. Бочавер, А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий/ А.А. Бочавер, К.Д. Хломов// Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2014. - Т.11, №3. - С.177-191.
3. Бубнова, И.С. Обеспечение социально-психологической безопасности образовательной среды школы посредством профилактики суицидов в период подготовки к ЕГЭ/ И.С. Бубнова, А.Г. Терещенко// Казанский педагогический журнал. - 2017. - №4 (123). - С.137-141.
4. Гаранян, Н.Г. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов/ Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Я.Г. Евдокимова и др. //Социальная и клиническая психиатрия. - 2007. - Т.17, №2. - С.38-42.
5. Козьмина, И.С. Оценка психологического состояния первокурсников и их адаптация к процессу обучения в вузе в соответствии с распределением по группам психологического уровня комфортности// Вестник Московского государственного областного университета. - 2020. - №3. - С.63-72.
6. Руженкова, В.В. Учебный стресс как фактор риска формирования аддиктивного поведения, тревожных и депрессивных расстройств у иностранных студентов медиков// Научные результаты биомедицинских исследований. - 2018. - Т.4, №2. - С.55-68.
7. Смирнова, Л.Э. Представление старшеклассников о трудных эмоциональных состояниях и способах совладания с ними// Инновационная наука. - 2015. - №11-3. - С.279-283.