***Кризисные состояния у детей и подростков***

**Т**яжелые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая, в свою очередь, может привести к возникновению суицидальных намерений. Для подросткового возраста это особенно характерно, так как ключевым аспектом этой проблемы являются эмоциональные расстройства. Действительно, у большинства страдающих депрессией плохое настроение доминирует в общем состоянии, однако это не всегда так. Именно у подростков можно достаточно часто встретить отсутствие субъективного переживания страдания даже при острых кризисных состояниях.

При слабой выраженности аффективного компонента наличие депрессии можно распознать по определенным схемам мышления и реагирования, физическому состоянию, стереотипам связей с другими людьми и по иным механизмам, проявляющимся у человека. Это затрудняет диагностику депрессии.

Для понимания подростковой депрессии важно окружение, в котором формируется личность, поскольку оно влияет на характер восприятия жизни (склонность преувеличивать или преуменьшать переживания), систему ценностей и собственный взгляд на мир.

Роль подростка в семье, семейная система ценностей, ожидания, шаблоны общения и решения проблем имеют принципиальное значение для формирования собственной ценности и способа восприятия мира. Депрессивная модель мира часто формируется на основе семейных ценностей.

Непонимание между родителями и детьми ведет к депрессивности обеих сторон, но в большей степени депрессивность проявляется на младшем поколении. Это объясняется тем, что родители — сформировавшиеся личности с устойчивой психикой, в отличие от ребенка, в котором через край бьет юношеский максимализм. Для юношей значимой является враждебность в отношении родителей к подростку. С депрессивностью юношей явно связана и директивность отца. Для девушек же наиболее существенной оказывается непоследовательность линий воспитания, проводимых матерью.

**Кризис**— это тяжёлый, болезненный период в жизни человека, причиной которого, может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от воли человека.

**Кризисное состояние**—это внутренний процесс, который происходит в организме человека и часто сопровождается душевной болью.

**Кризисные ситуации** — это неблагоприятные внешние воздействия, или периоды, которые оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, на становление его личности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

**Личностный кризис** – это психологическое состояние максимальной  дезадаптации (не соответствие жизненного опыта появившейся ситуации) личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов), возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни человека.

**Признаки приближающегося кризиса**

Первое – наличие проблемы, которая создает дискомфорт, распространяющийся на многие сферы жизни. Например, напряженные отношения в семье продолжают крутиться в голове и в школе, на отдыхе, при встрече с друзьями. Психическое состояние начинает влиять на физиологию, теряется аппетит, сон, то, что раньше доставляло радость, совершенно перестает приносить удовольствие.

Далее изменяются в худшую сторону отношения с окружающими и близкими людьми. Начинает раздражать то, на что раньше совершенно не обращали внимание. Возникает ощущение, что нас не понимают и назло нам что-то делают. Возникает стойкое ощущение, что какая-то наша особенность, стиль общения, реакция на замечания, восприятие критики мешают продвижению вперед в самом общем смысле, мешает личностному росту.

***Тревога*** – главное составляющее и универсальное сопровождающее кризис чувство, наиболее распространенное и общее для всех людей. Любая значимая угроза вызывает тревогу, которая помогает мобилизовать силы в этой ситуации, следовательно, вполне нормальна. Однако сильная тревога создает замешательство, искаженные, негативные суждения, сомнительные решения и пораженческое поведение, дезорганизует деятельность, приводит к неверному восприятию событий, оборонительному поведению.

Другое общее чувство – это ***беспомощность***. Почва уходит из-под ног, а происходящие внешние события и множество незнакомых эмоций продуцируют это чувство.

***Импульсивные действия*** во время кризиса нередко создают проблемы, с которыми человек столкнется в будущем. Иногда люди в состоянии кризиса продолжают пытаться решать ответственные и сложные задачи, а затем испытывают чувство подавленности из-за провала, рассматривая его как признак личной слабости.

Часто сопутствующим чувством в кризисе бывает ***стыд***. Человек чувствует себя некомпетентным, неспособным справиться с ситуацией, зависимым от других. Стыд, как правило, переживается людьми, которые являются жертвами насилия. Стыд жертвы – один из факторов, из-за которых особенно трудно помочь ей.

***Печаль*** обычно отмечается как результат переживания утраты. Это часть общей реакции горя.

Присутствует и ***чувство гнева***, которое направлено либо на себя, либо на другого человека, либо на ситуацию. Гнев включается в любой кризис, вызванный потерей, унижением или оскорблением. Однако гнев часто спрятан за другими сильными эмоциями, он иногда может переживаться как замещение ущемляющих человеческое достоинство эмоций, таких как страх, стыд или вина.

Человек переживает ***противоречивость***, вызванную внутренней борьбой между потребностью в независимости и ощущением своей зависимости от других, потребностью в помощи.

**Стадии протекания личностного кризиса**

***Первая стадия кризиса – дезорганизация.***

Это наиболее трудная фаза с преобладанием разрушительных тенденций. Личность выходит из устойчивого состояния равновесия и стабильности. Это касается как психологических, так и социальных аспектов жизни человека. Личность убеждается в ограниченности своих взглядов на жизнь, на других людей, на самого себя. Нарастают трудности в различных видах деятельности, во взаимоотношениях с другими людьми. Человеку либо вообще непонятны новые ожидания и требования со стороны других людей, либо он не может (или не хочет) им соответствовать.

Личность зачастую начинает терять интерес к той деятельности, которая недавно составляла основной ее смысл. В этой ситуации очень легко попасть в порочный круг, усугубляющий личностный кризис. Неудачи в различных видах учебной или профессиональной деятельности еще больше дезорганизуют личность. Жить в таком режиме долго человек не в состоянии, так как это колоссальное напряжение всех его сил (к тому же часто неплодотворное). В результате человек может резко ограничить свое взаимодействие с внешним миром. «Непонятый», «обиженный» этим миром, он уходит в себя, становится необщительным и замкнутым. «Пограничное» состояние очевидно. Для большинства людей это возможность лучше разобраться в себе и ситуации, найти ответы на предъявленную жизнью проблему.

«Уход в себя» в особо тяжелых случаях может развиваться и в направлении  личностной катастрофы, когда человек не нашел ответов на проблему, оказался в тупике, убедил себя в своей несостоятельности, никчемности, «никому не нужности». Жизнь кажется бессмысленным тяжелым бременем.

Без посторонней помощи и тактичной поддержки выбраться из этой кризисной ситуации бывает крайне сложно. Однако человек может найти неверные, социально неприемлемые ответы на свою жизненную проблему. Тогда мы имеем дело с девиантным поведением, десоциализацией.

***Вторая стадия кризиса – реорганизация личности.*** Это период ее обновления, роста, изменения. Личность, обретая новые черты, получает возможность развития, овладения новым статусом, «ролевым репертуаром». Даже если кризис разрешается не очень эффективно, человек так или иначе адаптируется к новым условиям, то есть ресоциализируется.

***Что же такое депрессия***? Утрата смысла жизни, утрата надежд и целей, сопровождающаяся ощущением внутренней пустоты. Человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживает подавленность, тоску, отчаяние. Все это можно назвать одним словом — депрессия.

Она определяется как аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. В этом состоянии человек испытывает мучительные переживания, 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.

Депрессивный синдром у детей протекает так же, как и у взрослых. Превалирует либо дисфорическое настроение (обычно депрессивное), либо потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие. Для постановки диагноза должны присутствовать дополнительные признаки депрессивного эпизода, и симптомы должны проявляться почти каждый день не менее чем в течение двух недель. Часто отмечаются: потеря аппетита, изменение веса тела, усталость. У ребенка изменяется потребность в сне: возникают бессонница либо сонливость. Также возможно изменение психомоторной активности. Ребенок может жаловаться на трудности концентрации, испытывать чувство никчемности и вины (часто нереальной). Это иногда сочетается с навязчивыми мыслями о смерти, суицидальными намерениями или попытками.

Другими критериями депрессии являются: социальная замкнутость, снижение успеваемости, изменение отношения к школе, агрессия, соматические жалобы, мания преследования.

Депрессия у детей может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе, соматические симптомы. В предпубертатном возрасте тревога разлуки может появиться или усилиться во время основного депрессивного эпизода. Для подростков характерны беспокойство, брюзгливость, негативистское, антисоциальное или агрессивное поведение. Подросток может стать угрюмым или избегать контактов в семье или в других сферах жизни. Он может казаться слишком эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Подросток в таком состоянии подвержен алкоголизму, токсикомании. Он перестает интересоваться своей внешностью и успеваемостью в школе.

**Симптомы депрессии у детей и подростков**

• Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.

• Изменение аппетита и веса тела.

• Потеря энергии.

• Изменение продолжительности сна.

• Изменение психомоторной активности.

• Чувство собственной никчемности или вины.

• Мысли о смерти.

• Суицидальные намерения или попытки.

• Социальная замкнутость.

• Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.

• Несвойственная раньше агрессивность.

• Соматические жалобы.

• Ожидание наказания.