

**Психокоррекция депрессивных состояний при личностных кризисах  
подростков**

**Газизова Регина Робертовна**

*Студент*

*НФ ФГБОУ ВПО "НГЛУ им. Н.А.Добролюбова Факультет лингвистики,*

*Набережные Челны, Россия*

*E-mail: happy.marmeladka@gmail.com*

Личность как объект жизненного процесса подвергается воздействию условий, событий жизни, находится под влиянием социальных отношений, культурных традиций, нравственных законов. Обладая качеством субъекта жизни, она организует и структурирует свою жизнь, регулирует ее ход, выбирает и осуществляет избранное направление. Понятие субъекта жизни дало возможность С.П.Рубинштейну раскрыть деятельную сущность личности. Человек становится субъектом в том смысле, что он вырабатывает способ решения жизненных задач, осознавая свою ответственность перед собой и людьми за последствия такого решения [3].

Написание данной работы было определено следующей гипотезой: депрессивные состояния подростка имеют определенные психологические особенности, своевременная коррекция которых позволяет повысить адаптивность подростков, и способствует профилактике возможной дезадаптации.

Личность, переживающая кризис, стоит перед фактом, что придется претерпеть серьезные изменения, избавиться от каких-то черт характера, привычных моделей поведения и общения, которые стали препятствием на пути социализации. Кризис позволяет от них освободиться — в этом его основной положительный смысл. Он расчищает место для формирования нового в характере и усвоения новых, более эффективных моделей взаимодействия с окружающими. Кризис в этом понимании — это время потерь, позволяющих «вместить» новый жизненный опыт и обрести более полный взгляд на жизнь.

Одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека является подростковый возраст, когда происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Профилактика юношеских депрессий, по мнению И.С. Кона, заключается не в избегании конфликтных ситуаций, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным. [2].

Существует четыре основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

С целью оказания подросткам социальной поддержки при включении семьи, школы, друзей и т.д. могут проводиться профилактическая беседа, социально-психологический тренинг проблемно-разрешающего поведения, индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Кроме того, необходимо развивать навыки практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствования поиска социальной поддержки. В таких случаях уместна психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, совершенствование самоконтроля. Замена и анализ позиции «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха могут быть основаны на тренинге поведенческих навыков [3].

Для психокоррекционной и профилактической работы необходимо знать как уровень самооценки, так и уровень притязаний.

Чем больше разрыв между ними, тем больше вероятность невротизации личности и больше риск социальной дезадаптации.

Стремясь оказать подростку первичную психологическую помощь, важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- набирайтесь опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;
- будьте терпеливы.

Методика проведения профилактической беседы

Главным в преодолении кризисного состояния подростка является индивидуальная профилактическая беседа с ним. Следует принять во внимание следующее:

- в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;
- активный слушатель — это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;
- активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;
- активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был услышан.

Рекомендации по проведению беседы:

- разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;
- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;
- пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;
- говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»);
- оказывать первичную психологическую помощь подростку, используя рекомендации таблицы.

В заключении отметим, что главным является возможность сделать доступными для страдающего человека скрытые в нем ресурсы, значительное внимание уделяется работе с целями и формированию позитивного будущего на сознательном и подсознательном уровнях, то есть выстраивается позитивная жизненная программа, отсутствие которой лежит в основе депрессии.

В связи с этим наиболее эффективным, с нашей точки зрения, является комплексный подход к проблеме коррекции депрессивных состояний, т.е. совокупность всех путей и методов коррекции депрессивных состояний, разработанных в различных психологических теориях (психоанализ, когнитивная, поведенческая, групповая психокоррекция, семейная психотерапия).

### **Литература**

1. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст] /И.С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. - 324 с.
2. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности [Текст] /Л.М. Костина. - СПб.: Питер, 2002. - 198 с.
3. Рубинштейн, С.П. Основы общей психологии [Текст] /С.П. Рубинштейн. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 720 с.