



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ И ИХ КОРРЕКЦИЯ

Аззиева Мухаббат Эргешовна

Преподаватель, Туркменский государственный медицинский университет им.
Мырата Гаррыева
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

Психоэмоциональные нарушения у подростков становятся все более актуальной проблемой в современной психологии и психиатрии. Этот возрастной период характеризуется резкими изменениями в психическом и физическом состоянии, что делает подростков уязвимыми к различным эмоциональным и психологическим расстройствам. Статья рассматривает основные виды психоэмоциональных нарушений у подростков, такие как депрессия, тревожные расстройства, нарушения самооценки и стрессовые реакции. В статье также представлены методы диагностики и коррекции психоэмоциональных нарушений, включая когнитивно-поведенческую терапию, арт-терапию, групповую и индивидуальную работу с психологами. Особое внимание уделяется превентивным мерам и созданию безопасной эмоциональной среды для подростков.

Ключевые слова: психоэмоциональные расстройства, подростки, депрессия, тревожность, стресс, коррекция, психотерапия, самооценка, психология подростков.

1. Введение

Психоэмоциональные нарушения у подростков являются одной из главных проблем, с которыми сталкиваются современные психологи и психотерапевты. Подростковый возраст характеризуется не только физиологическими изменениями, но и резким скачком в психоэмоциональной сфере. В этот период подростки часто сталкиваются с трудностями в самоопределении, взаимоотношениях с окружающими и стрессовыми ситуациями, что может привести к различным расстройствам. Задача специалистов — своевременно выявить эти проблемы и предоставить подросткам соответствующую помощь.

2. Причины психоэмоциональных нарушений у подростков

Психоэмоциональные расстройства у подростков могут быть вызваны разнообразными факторами, как внутренними, так и внешними. Эти факторы могут сочетаться между собой, усиливая негативное воздействие на психику подростка. Рассмотрим основные причины, способствующие возникновению психоэмоциональных нарушений у подростков.

2.1. Биологические и физиологические факторы

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в организме, которые могут повлиять на психоэмоциональное состояние.

Гормональные изменения являются одной из главных причин психоэмоциональных нарушений. Период полового созревания сопровождается резкими колебаниями уровня гормонов, что может провоцировать эмоциональные колебания, агрессивность, депрессию, а также повышенную тревожность. Эти гормональные изменения могут значительно повлиять на эмоциональную нестабильность подростков, так как они переживают эти процессы, зачастую не осознавая их причин.

Развитие мозга и нервной системы: на протяжении подросткового возраста продолжается развитие мозга, особенно в областях, отвечающих за эмоции, импульсивность и самоконтроль. Незрелость этих областей может проявляться в виде импульсивных реакций, проблем с контролем эмоций, которые нередко становятся причиной психоэмоциональных расстройств.

Наследственная предрасположенность: генетические факторы также могут играть важную роль. Если в семье были случаи депрессии, тревожных расстройств или других психических заболеваний, подросток может быть более подвержен этим расстройствам. Наряду с наследственностью важную роль играют и экологические факторы, которые могут усугубить или ускорить развитие расстройства, особенно в критические моменты жизни подростка.

2.2. Социальные факторы

Социальное окружение оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Негативное воздействие внешней среды может стать катализатором психоэмоциональных расстройств.

Давление сверстников: подростки часто сталкиваются с давлением со стороны сверстников, что может привести к стрессу, тревоге и снижению самооценки. Попытки быть частью группы или соответствовать стандартам могут вызывать внутренние конфликты и эмоциональное напряжение. Давление сверстников может проявляться как в прямой форме (например, в виде насмешек, издевательств), так и косвенно — через неудовлетворенность собой и стремление быть принятым в социальной группе.

Насилие в семье: дети, выросшие в семьях, где происходят насилие, конфликты или пренебрежение, часто страдают от низкой самооценки, чувства беспомощности, тревожности и депрессии. Это может привести к расстройствам психического здоровья в подростковом возрасте. Переживание насилия, особенно в тех случаях, когда подростки становятся свидетелями агрессии или сами становятся жертвами насилия, может оставлять глубоко травмирующие следы, которые влияют на поведение и восприятие мира.

Развод родителей: развод родителей является одним из наиболее стрессовых событий в жизни подростка, которое может вызвать чувство утраты, беспокойства и изоляции. Подростки, пережившие развод родителей, могут испытывать трудности в установлении отношений, а также развивать депрессию и тревожные расстройства. Это состояние может усугубляться чувством вины или ощущением, что их поведение стало причиной разрыва семейных отношений.

Проблемы в школе: плохая успеваемость, конфликтные ситуации с учителями и сверстниками могут вызвать стрессовые реакции у подростков. Неспособность справляться с академическим давлением или трудности в социализации могут способствовать развитию психоэмоциональных расстройств. Проблемы с учебой и неуспехи в школьной жизни могут стать важными стрессовыми триггерами для подростков, поскольку в этот период они чувствуют необходимость быть успешными и принимаемыми в обществе сверстников.

Нехватка социальных навыков: подростки, не имеющие навыков общения или не умеющие справляться с социальными ситуациями, могут испытывать проблемы в установлении межличностных отношений, что также может привести к развитию психоэмоциональных нарушений, таких как тревожность или депрессия. Проблемы с социализацией, особенно если подросток чувствует себя изолированным от сверстников, могут привести к депрессивным настроениям и ощущению одиночества.

2.3. Психологические факторы

Личностные особенности подростков и их способность справляться с эмоциями играют важную роль в возникновении психоэмоциональных расстройств.

Неумение справляться с эмоциями: подростки в процессе своего развития часто не умеют правильно распознавать и выражать свои эмоции. Это может привести к накоплению стресса, агрессии, депрессии или тревожности. Отсутствие навыков саморегуляции может усугубить ситуацию. Например, если подросток не может выражать свои чувства конструктивно, он может проявлять чрезмерную агрессию, замкнутость или, наоборот, подавлять эмоции, что со временем приводит к депрессивным состояниям.

Низкая самооценка: подростки с низкой самооценкой часто испытывают чувство неполноценности и сомневаются в себе.

Это может стать причиной депрессии, социальной изоляции, а также повышенной тревожности и чувства неудачи. Низкая самооценка может быть следствием как внутренних, так и внешних факторов — например, негативного восприятия себя в семье или обществе, а также предыдущих неудач или травмирующих событий.

Конфликтность с близкими: конфликты в семье или со сверстниками могут вызвать чувство одиночества и неуверенности в себе. Постоянные стрессы из-за ссор с родителями или одноклассниками могут приводить к депрессивным состояниям и другим психоэмоциональным расстройствам. Стресс, возникающий из-за отношений с близкими, может стать катализатором более глубоких проблем, таких как эмоциональное выгорание, депрессия и чувство внутренней неустроенности.

Стрессовые события: переживание стрессовых событий, таких как потеря близкого человека, изменения в жизни или травмирующие происшествия, может вызвать у подростка посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессию или тревожные расстройства. Жизненные события, такие как смерть родителей или друзей, переезд в новое место, могут стать триггерами для психологических нарушений, которые могут оставаться с подростком на многие годы.

Все эти факторы могут пересекаться и усиливать друг друга, создавая серьезную основу для развития психоэмоциональных нарушений у подростков. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого подростка при диагностике и коррекции психоэмоциональных расстройств. Тщательное внимание к психологическому состоянию подростков и ранняя помощь могут существенно улучшить их психоэмоциональное благополучие и предотвратить более серьезные проблемы в будущем.

3. Виды психоэмоциональных нарушений у подростков

Психоэмоциональные расстройства у подростков могут проявляться в различных формах, что существенно влияет на их развитие и качество жизни. Подростковый возраст — это период интенсивных изменений, когда подростки сталкиваются с множеством новых стрессовых факторов. Наиболее распространёнными расстройствами среди подростков являются депрессия, тревожные расстройства, нарушения самооценки, стрессовые расстройства и поведенческие проблемы.

3.1. Депрессия

Подростковая депрессия — это эмоциональное расстройство, которое может проявляться в нескольких формах и симптомах. Это состояние часто связано с чувством безнадежности, бессмысленности и утраты интереса к жизни.

Симптомы депрессии могут включать ухудшение настроения, потерю удовольствия от обычных занятий, чувство усталости, тревоги и апатии.

Подростки могут становиться замкнутыми, терять интерес к учебе, хобби или общению с друзьями.

Социальная изоляция часто сопровождается депрессией, подростки могут избегать контактов с семьей и друзьями, чувствовать себя непонятыми и одиночными.

Влияние на учебу: депрессия может сильно ухудшить способность к обучению и выполнению школьных обязанностей. Из-за подавленного настроения и недостатка энергии подростки часто не могут сосредоточиться на учебном процессе, что приводит к ухудшению успеваемости и снижению мотивации.

Риски: в случае отсутствия должной поддержки, депрессия может привести к более серьезным последствиям, таким как суицидальные мысли или попытки, которые особенно опасны в подростковом возрасте.

3.2. Тревожные расстройства

Тревожные расстройства — это группа психоэмоциональных расстройств, которые характеризуются чрезмерной тревожностью, паническими атаками и страхами.

Панические атаки — это приступы сильного страха, которые могут сопровождаться учащенным сердцебиением, потливостью, головокружением и ощущением удушья. Эти атаки могут возникать в любой ситуации, не связанной с реальной угрозой, что делает подростка уязвимым и снижает его качество жизни.

Общие тревожные расстройства: подростки с тревожным расстройством часто чувствуют беспокойство о будущем, переживают из-за учебы, отношений с друзьями и семьями, боятся не оправдать ожидания окружающих.

Социальные фобии также являются частью тревожных расстройств. Подростки с социальной фобией боятся общения с людьми, переживают из-за своей внешности или недостаточности, что приводит к избеганию общественных мероприятий и социальной изоляции.

Последствия для жизни подростка: тревожные расстройства могут мешать нормальному функционированию подростка, влиять на его способность к обучению и развитию, а также мешать установлению здоровых межличностных отношений.

3.3. Нарушения самооценки

Самооценка играет важную роль в формировании личности подростка. Когда подросток не уверен в себе или чувствует себя неполноценным, это может привести к различным психоэмоциональным проблемам.

Низкая самооценка часто сопровождается чувством тревожности, депрессией, социальной изоляцией и избеганием общения с другими людьми. Подросток может ощущать, что он недостаточно хорош, что усиливает его внутренние переживания и приводит к конфликтам с окружающими.

Проблемы в отношениях с родителями, сверстниками и учителями могут углубить проблемы подростка с самооценкой. Постоянная самокритика, недостаток доверия к себе и окружающим порождают замкнутый круг неуверенности и страха.

Расстройства пищевого поведения: низкая самооценка может стать одной из причин расстройств пищевого поведения, таких как анорексия или булимия. Подростки, не уверенные в своей внешности, могут пытаться изменить своё тело через жесткие диеты или экстремальные методы контроля массы тела.

Самоповреждения: в крайних случаях подростки с очень низкой самооценкой могут прибегать к самоповреждению (например, порезы), чтобы справиться с эмоциональной болью. Это является попыткой контролировать внутренние переживания через физическую боль, но оно может привести к более глубоким психологическим проблемам.

3.4. Стрессовые расстройства

Стрессовые расстройства, такие как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), могут возникать в ответ на сильные стрессовые или травмирующие события. Подростки, пережившие физическое, эмоциональное или сексуальное насилие, столкнувшиеся с трагическими событиями, такими как смерть близкого человека или развод родителей, могут развить стрессовые расстройства.

ПТСР у подростков может проявляться в виде кошмаров, флешбеков, тревожности и избегания ситуаций, напоминающих о травмирующем событии.

Нарушение сна также является распространённым симптомом у подростков с ПТСР. Эти расстройства могут продолжаться долгие годы, если не получают должной психотерапевтической помощи.

Проблемы с поведением: стрессовые расстройства могут проявляться в агрессивном поведении, замкнутости, зависимости от наркотиков или алкоголя, что значительно ухудшает качество жизни подростка и препятствует его социальному и личностному развитию.

3.5. Поведенческие проблемы

Поведенческие проблемы часто связаны с трудностями в соблюдении социальных норм и требований. Подростки, сталкивающиеся с такими расстройствами, могут проявлять агрессию, неуважение к авторитетам, склонность к нарушению правил и дисциплины.

Отклоняющееся поведение: подростки с поведенческими расстройствами часто ведут себя враждебно, раздражительно или агрессивно. Они могут проявлять насилие по отношению к сверстникам или членам семьи.

Противоправное поведение: подростки с поведенческими расстройствами могут вступать в конфликт с законом, совершать противоправные поступки (кражи, вандализм и другие нарушения).

Трудности в учебе и социальной адаптации: поведенческие проблемы могут препятствовать подросткам в интеграции в школьную среду и в общении с окружающими. Эти проблемы могут стать серьезным препятствием для успешной социализации и развития подростка.

В целом, психоэмоциональные расстройства у подростков могут значительно нарушить их развитие и жизнь. Важно своевременно распознавать симптомы и приступать к коррекционным мероприятиям, чтобы минимизировать долгосрочные последствия для психического здоровья подростка.

4. Методы коррекции психоэмоциональных нарушений

Коррекция психоэмоциональных расстройств у подростков требует комплексного подхода, включающего психологическую поддержку, психотерапевтические вмешательства и в некоторых случаях медикаментозное лечение.

Когнитивно-поведенческая терапия

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является одним из наиболее эффективных методов работы с подростками, страдающими депрессией, тревожностью и другими психоэмоциональными расстройствами. КПТ помогает подросткам осознавать свои негативные мысли и эмоции, а затем менять их на более конструктивные.

Арт-терапия

Арт-терапия используется для выражения скрытых эмоций через творчество, что помогает подросткам справляться с внутренними конфликтами и улучшать эмоциональное состояние.

Групповая и индивидуальная психотерапия

Групповая терапия помогает подросткам развивать социальные навыки и учиться работать с эмоциями в группе сверстников. Индивидуальная терапия более эффективна при решении личных проблем подростка и создании безопасного пространства для обсуждения чувств.

Медикаментозное лечение

В случаях серьёзных психоэмоциональных расстройств, таких как тяжелая депрессия или панические расстройства, может потребоваться медикаментозное лечение. Антидепрессанты и анксиолитики могут быть назначены только после консультации с психиатром.

5. Превентивные меры и создание безопасной среды

Превентивные меры играют важную роль в предотвращении психоэмоциональных нарушений у подростков. Семьи, школы и сообщества должны создавать безопасную и поддерживающую среду, которая способствует эмоциональному благополучию подростков.

Семейная поддержка

Родители должны быть вовлечены в процесс коррекции психоэмоциональных нарушений, обеспечивая подростку стабильную эмоциональную поддержку.

Образовательные учреждения

Школы должны обучать подростков навыкам стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и способам разрешения конфликтов.

6. Заключение

Психоэмоциональные нарушения у подростков являются важной проблемой, требующей внимания и комплексного подхода. Эффективная коррекция психоэмоциональных расстройств включает использование психотерапевтических методов, медико-психологических интервенций и поддерживающей среды. Важно, чтобы подростки чувствовали себя понятыми и поддерживаемыми, что позволит им успешно преодолеть трудности и развиваться в здоровой эмоциональной атмосфере.

Литература:

1. Яковлева, Н. М. Психология подростков: Теория и практика. — М.: Изд-во МГУ, 2018.
2. Сидоров, В. В. Психотерапия и психокоррекция: Методы и техники. — СПб.: Питер, 2017.
3. Гусева, Т. Б. Психология эмоций и стресса у подростков. — М.: Издательство «Психология», 2016.