Методическая копилка

«**Депрессивное состояние подростка»**

тему подготовила социальный педагог «Цимлянской школы-интернат» Н.В. Низева

(практическое занятие)

Подростковые годы - одни из самых эмоциональных, когда школьник выходит из детского возраста, но не всегда знает, что значит быть взрослым. Именно в это время, он подвержен различным влияниям, противоречиям, часто разочаровывается в жизненных ситуациях, друзьях, людях. Если дела в школе идут плохо, дома нет поддержки, то развивается депрессия у подростка. Что делать при ее появлении, как вовремя распознать и провести необходимое лечение.

**Симптомы депрессивного состояния**

Любое заболевание имеет свои признаки, по которым его можно распознать. Депрессия проявляется следующими симптомами:

постоянное **апатичное состояние**;

появление различных болей (**головная, желудочная, спинная**);

не проходящее **чувство усталости, упадка сил**;

школьник **не может сосредоточиться** на выполнении определенного задания, становится забывчивым;

появляются **грусть**, беспокойство, **чрезмерная тревога**; безответственное или бунтарское поведение - подросток прогуливает школу, не выполняет домашние задания, допоздна проводит время на улице; бессонница ночью, сонливость днем; **резкое снижение успеваемости в школе**;

избегание сверстников, игнорирование различных мероприятий;

отсутствие мотивации к выполнению каких-либо обязанностей; нарушения питания - школьник либо отказывается от еды, либо злоупотребляет ею; чрезмерная возбужденность, частые вспышки гнева, раздражительность;

одержимость темой смерти, загробной жизни.

В целом признаки депрессии у подростков вызывают изменения в их поведении и настроении**. Школьники становятся замкнутыми, большую часть времени проводят у себя в комнате, не общаются с другими людьми. Теряют интерес и мотивацию к ранее любимым занятиям, становятся мрачными и враждебными**.

Я предлагаю Вам сделать несколько упражнений для снятия напряжения.

**Упражнение на концентрацию**

Выполняя это упражнение на концентрацию по несколько раз в день, вы обнаружите, что чувства обеспокоенности и тревоги постепенно станут уходить.

Сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:

1) сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;  
2) задержите дыхание на счете «три», сожмите кулаки и напрягите мышцы ног и притяните пупок к позвоночному столбу;  
3) медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять- шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.

Почувствуйте тепло и домашний уют обыкновенного стула.

Прочитайте следующие инструкции вслух и запишите их на диктофон. Сядьте, включите запись, закройте глаза и сосредоточьтесь на успокоении своей энергии и ослаблении напряжения своих мускулов.

* Когда вы делаете выдох, ощущайте, как вы соприкасаетесь со стулом и полом, которые представляют собой нечто более сильное, чем ваш разум или ваше эго, сражающиеся в одиночку. Это нечто могло бы быть вашим сильнейшим «я», поддержкой земли, законами Вселенной, более глубокой мудростью интегрированных левого и правого полушарий вашего мозга или, если хотите, Бога или иной высшей силы.
* Когда вы направляете внимание на свое тело и ощущение соприкосновения со стулом после каждого выдоха, пытайтесь почувствовать, как стул поддерживает вас. Ощущайте теплоту стула ягодицами и спиной. По мере того как вы переключаете внимание на свои чувства в настоящем, вы сообщаете разуму и телу: «Нахождение здесь останется безопасным в течение нескольких следующих минут. Вас не ждет срочная работа, и никуда не надо спешить. Вы можете ослабить свое напряжение. Вы можете избавиться от необходимости работать изо всех сил. Я предпочитаю спокойно сидеть здесь, в данный момент — единственный момент, который существует».
* Приветствуйте любую мысль или любую часть своего «я», которая пытается цепляться за прошлое или контролировать будущее. Верните эту часть «я» и свой путешествующий во времени разум в настоящее, сказав: «Да, я слышу тебя. Сейчас я здесь с тобой. Тебе не нужно решать проблемы прошлого или будущего в одиночку. Подходи и будь со мной сейчас, в этот момент».
* Снова заявите о приверженности защите своих тела и жизни и относитесь с сочувствием и пониманием к каждому аспекту своего «я». Будучи наделенными дополнительной властью в роли лидера, направляйте все части своего «я» в этот уникальный момент отдыха от забот о прошлом и будущем. Сосредоточьте свое внимание на том, что вы можете сделать сейчас для повышения своих шансов на достижение успеха и внутреннего мира.
* Записывайте все физические и эмоциональные изменения, которые наблюдаете.

**Рисунок страха**

Найдите полчаса и набросайте список ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите тридцать страхов. Запишите, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш или фломастер и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически. Например, когда-то Ольга Соломатина, автор книги «Как победить страх», представила свой страх попасть в аварию в метро и нарисовала, как бодро идет с фонарем по шпалам.

[](http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/wp-content/uploads/2015/09/%D0%A1%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BA-%D1%8D%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0-2015-09-03-%D0%B2-18.13.02.png)

**Страховочная сетка психологической безопасности**

Данное упражнение даст вам физическое ощущение того, как создать для себя страховочную сетку психологической безопасности, которая избавит вас от страха, стресса и поможет работать и жить в спокойном режиме.

Прочитайте упражнение и представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно **пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями,** необходимыми для выполнения этой задачи. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний?

Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними**, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м**. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)? Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, **начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется.** Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны выполнить все движения идеально — ведь у вас нет права на ошибку, — иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы **ощущаете за спиной жар и слышите треск огня**. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и сковавшим вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне, — источник.

Большинство людей отвечают, что чувство собственного достоинства и перфекционизм больше их не волнуют. Они говорят, что готовы передвигаться по доске хоть на четвереньках, лишь бы только не погибнуть в огне, — источник.

Независимо от выбранного способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему **нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними**, пожара нет, как нет для вас и жестких ограничений по времени, **но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка**. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смятение или не выполнить перемещение идеально. Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении».

Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранит многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка. Записывайте и тщательно храните свое индивидуальное сообщение, в котором говорится о безопасности, достоинстве и присутствии вашего сильнейшего «я».

По данным некоторых исследований, буддийские монахи — самые счастливые люди, потому что они ни о чем не тревожатся. Конечно, в повседневной жизни невозможно избежать волнений, но в ваших силах противостоять их негативному влиянию.