



Многие статьи и дискуссии по проблемам подростков полны драматической риторики. Например, в одной статье может утверждаться, что всем подросткам свойственно впадать в депрессию, бунтовать или убежать из дому, в другой заявляют: "Подождите, пока вашему ребенку исполнится 12 лет, вот тогда и узнаете, что такое буря и натиск!".

Преувеличение психологических травм в отрочестве влечет за собой появление двух проблем.

Во-первых, считается, что все подростки испытывают психологический стресс. Во-вторых, подростков, которые действительно нуждаются в помощи, не воспринимают всерьез, потому что все относится к их поведению и чувствам как к нормальным явлениям на данном этапе развития.

Ясно, что чрезвычайно важно отличать подростков, находящихся в нормальном состоянии, от тех, кто находится в состоянии психологического стресса.

Согласно данным подростковой психиатрии, средняя и тяжелая формы депрессии в возрасте от 13 до 19 лет встречаются довольно редко, но ее симптомы могут представлять угрозу для жизни тех, кто оказался в таком состоянии. Например, результаты недавнего исследования показали: несмотря на то что процент случаев депрессии в средней и тяжелой формах увеличивается при переходе от отрочества к юности, процент переживающих депрессию остается низким на протяжении всего этого периода, обнаруживая пики в 16 и 19 лет.

Различия в симптомах у испытывающих проблемы подростков имеют связь с полом. Подростки-мальчики, вероятнее всего, втягиваются в антиобщественные формы поведения, такие как или употребление наркотиков. Подростки-девочки, скорее, загоняют свои симптомы внутрь и развивают депрессию. В общем, среди тех, кто

испытал депрессию, девочек-подростков и взрослых женщин вдвое больше, чем представителей мужского пола. Давление со стороны сверстников и средств массовой информации понуждает девушек стремиться быть более привлекательными и ценить отношения выше достижений. Сочетание менее эффективных стилей совпадающего поведения с более сложными проблемами, вызванными этим давлением, может увеличивать вероятность депрессий у девочек на пути от отрочества к юности и взрослости.

Исследователи также обнаружили зависимость частоты подростково-юношеских депрессий от этнической принадлежности. Например, у белых американцев и американцев азиатского происхождения симптомы депрессии после стресса появляются чаще,

чем у афро-американцев и испано-язычных американцев. Высокие оценки по шкале депрессии не редкость для представителей молодежной гомосексуальной популяции, а риск суицида среди них в 2 раза выше, чем среди гетеросексуалов данной возрастной группы.

Депрессия в подростково-юношеском возрасте появляется одновременно с другими расстройствами в ответ на внутреннее и внешнее напряжение. У мальчиков-подростков и юношей депрессия нередко сопровождается срывами, у девочек и девушек - нарушениями пищевого поведения, такими как анорексия или булимия. Значительная доля тех, кто покушается на самоубийство, переживают депрессию, по меньшей мере после своей попытки. Депрессия, мысли о самоубийстве и употребление наркотиков также связаны между собой.

У девушек недовольство своим телом может привести к расстройствам пищевого поведения, а затем и к депрессии. Как известно, особую опасность депрессии всегда связывали с нездоровьем, - исходя из предположения, что депрессия делает человека уязвимым к болезни. Депрессия может вызывать и другие проблемы, вследствие ее влияния на межличностные отношения. Вызываемое депрессией обеднение общения может ухудшать отношения "родитель-ребенок" в отрочестве и влиять на романтические отношения в юности. Например, среди переживающих депрессию девушек число беременностей в три раза превышает среднестатистическую "норму".

Биологические изменения в процессе полового созревания, равно как и социальные перемены, связанные с переходом из начальной школы в средние и старшие классы, - все это требует громадных усилий для психологического приспособления, особенно от девочек-подростков.

Вероятность возникновения у тинэйджеров депрессии и стрессовых реакций повышают следующие факторы:

- Негативный образ тела, по мнению многих специалистов, может приводить к депрессии и расстройствам пищевого поведения.
- Возросшая способность к критическому осмыслению развивающейся личности и своего будущего может, по-видимому, повышать риск развития депрессии, когда подростки фиксируются на возможных негативных исходах.

Низкая школьная успеваемость, конечно, ведет к развитию депрессии и нарушениям поведения у подростков. Но это свойственно в основном мальчикам, но не сказывается столь негативно на девочках.

Многие девочки выходят из отрочества с ущербным Я-образом, сравнительно низкими ожиданиями в жизни и гораздо меньшей уверенностью в себе и своих способностях, чем мальчики. Если в возрасте 9 лет большинство девочек относятся к себе позитивно, то к старшим классам школы такое отношение сохраняется менее чем у трети девушек. И хотя самооценка мальчиков в период обучения в средней школе также снижается, однако не так сильно, как у девочек.

Любопытно, что в этом снижении самоуважения существуют значительные расовые различия. Возникает впечатление, что это

явление, в основном, характерно для белых. Изучение афро-американских девушек показало, что в самооценке они больше опираются на семью и на общину, чем на школьную систему. Их окружение может состоять из сильных женщин, которыми они восхищаются. Кроме того, родители афро-американцы часто учат своих детей перекладывать вину с себя на якобы несправедливое общество, в котором они живут. С другой стороны, белые девушки могут слишком сильно реагировать на социальные сигналы в школе, где предпочтение отдается юношам. К 15-16 годам многие белые девушки начинают сомневаться в себе. Когда у них в школе возникают проблемы с учебой, например с математикой, они чаще готовы обвинять в этом себя, тогда как мальчики объяснили бы неудачу "ненужностью" предмета.

По материалам книги Г.Крайг "Психология развития", СПб., 2009