

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9

Тема: "Депрессия - болезнь века"

Подготовила: Ли Виктория,

Учащаяся 9 класса

Место учебы: Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 9"

Адрес общеобразовательного учреждения с
индексом: 346882, Ростовская область, г.
Батайск, ул. Ленина, 95

Домашний адрес с индексом, контактный
телефон: Комсомольская, д 13, Ростовская
область, г. Батайск, 89885541338

Руководитель: Бабич Алла Алексеевна

Должность: учитель биологии

Место работы: Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа № 9"

Адрес места работы с индексом: 346882,
Ростовская область, г. Батайск, ул. Ленина,
95

г. Батайск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Введение.....	3
1. Характеристика депрессии.....	4
2. Симптомы депрессии.....	4-5
3. Симптомы депрессии.....	5
4. Причины депрессии.....	6
5. Выявление депрессивных состояний у людей.....	7-11
6. Рекомендации.....	11-12
7. Заключение.....	12-13
8. Список литературы.....	13-14
9. Приложения.....	14-15

ВВЕДЕНИЕ:

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: Помочь людям, страдающим депрессией. Предотвращение развития депрессии у людей. Рассмотреть аспекты депрессивного состояния.

Актуальность проекта: Депрессия-это тяжелое заболевание, которое ежегодно поражает миллионы людей, вызывая у них сильное эмоциональное расстройство. Т.к. депрессия может возникнуть в любом возрасте, практически у всех людей, то депрессия уже сравнивается с серьезным заболеванием. Кроме того от этого недуга страдает не только тот, кто болен депрессией, но и окружающие его люди тоже страдают, поэтому я думаю, что с помощью проекта можно помочь этим людям, следовательно мой проект будет актуален.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- 1.Охарактеризовать депрессивное состояние.
- 2.Научить человека предотвращать развитие депрессии.
- 3.Помочь преодолевать стрессовые ситуации.
- 4.Рассмотреть симптомы депрессии.
- 5.Провести анализ типов депрессии.
- 6.Узнать причины депрессии.
- 7.Защитить проект.

Этапы работы над проектом:

- 1.Подготовительный этап (постановка проблемы, выбор темы, определение цели и задач).
2. Исследовательский этап (работа с источниками информации, анализ и обобщение полученных знаний).
- 3.Заключительный этап (подведение итогов, защита проекта).

Методы и приемы исследования:

- 1.Анализ литературных источников.
- 2.Беседы, интервью, письменный опрос людей.
- 3.Поиск информации в библиотеке.
- 4.Поиск информации в интернете.

Характеристика депрессии.

Термин «депрессия» применяется для описания многих состояний человека. Этот термин широко используется и может обозначать многие формы стресса. О депрессии часто говорят применительно к острой стадии нервного потрясения, вызванного тем, что человек был разочарован, встревожен или отвергнут ; тяжело переживает потерю близкого родственника. Такое состояние знакомо всем людям — оно является нормальной реакцией на стресс. Все мы о чем-то переживаем, у каждого свои заботы и проблемы, т.к. переживания естественны.

Термин «депрессия» используется также для описания болезни, которая отличается от естественной грусти. Эта болезнь называется клинической депрессией. Она ощущается сильнее и длится дольше, чем обычная депрессия.

Клиническая депрессия - это расстройство, которым страдают многие люди. Она протекает в более тяжелой форме, нежели обычная депрессия, вызванная стрессом. Также клиническая депрессия - это самая распространенная причина самоубийств.

Такая депрессия может сильно повлиять на иммунную систему, в результате чего человеку сложнее с ней справиться.

Симптомы депрессии.

Депрессия поражает людей разнообразными путями.

Психологические симптомы депрессии:

Грусть и отчаяние. Часто эти симптомы наиболее заметны и болезненны. Кроме того, человек может испытывать чувство пустоты, разочарования, уныния и т.д.

Низкая самооценка. Появляется чувство ненужности и ощущения, что ты ни на что не годишься. Начинаешь ненавидеть себя.

Апатия. Отсутствие мотивации что-то делать, нежелание общаться с окружающими. С помощью апатии, человек может стать замкнутым в себе. Однако замкнутость обедняет нашу жизнь.

Межличностные проблемы. Находясь в депрессии, люди чувствительно относятся к критике, им не хочется ни с кем общаться, они чувствуют дискомфорт, находясь в окружении других людей.

Ощущение вины. Чувство вины сильно обострено. Человек постоянно думает, что он виноват во всем.

Мысли о самоубийстве. Некоторые люди, страдающие депрессией, думают о смерти, о том, как избавиться от всего, но смерть - это не выход. Многие не решаются на роковой шаг.

Имеются биологические симптомы депрессии:

Нарушение сна. Депрессия часто сопровождается бессонницей.

Нарушение аппетита. Человеку, страдающему депрессией, не хочется кушать, пропадает интерес к пище. Это приводит к резкому похудению.

Усталость и уменьшение энергии. Многие люди, которые находятся в депрессии, чувствуют себя утомленными. Любое усилие дается им с трудом.

Есть также дополнительные симптомы депрессии:

Плохая концентрация и забывчивость. Это причина плохой памяти, а также иногда человек не может сосредоточиться на чем-либо.

Злоупотребление наркотиками и алкоголем. Многие люди начинают напиваться и даже употреблять наркотики, думая, что так им станет легче, но это вовсе не так, так они делают только хуже своему здоровью.

Резкая смена настроения и чувствительность. Порой у человека бывают резкие перепады настроения, и он может срываться на людях.

Типы депрессии.

Сильная депрессия. Обычно подобная депрессия длится около двух недель, если ее не лечить, то она может затянуться до шести месяцев.

Хроническая депрессия. Слабая длительная депрессия, которая может продолжаться на протяжении многих лет, а иногда и всю жизнь.

Биполярная депрессия. В случае этой депрессии поведение больного может стать хаотичным, непостоянным.

Депрессия, связанная с изменением времени года. У некоторых людей затянутое небо облаками и недостаток солнечных лучей может вызвать депрессию.

Депрессия, связанная с гормональными изменениями. Это может быть послеродовая депрессия или предменструальный период.

Причины депрессии.

Есть три фактора, при которых может быть вызвана депрессия:

- Биологические факторы;
- Генетические;
- Психологические.

Например, генетический фактор:

- Наследственность, т.к. депрессия передается по наследству.

Биологические факторы:

- Злоупотребление наркотиками и алкоголем;
- Физические болезни;
- Хронические инфекции;
- Побочные эффекты лекарств.

Психологические факторы:

- Потеря родного человека;
- Трудности со сближением с другими людьми;
- Беспокойство и страх;
- Глубокая грусть и горе;
- Постоянная суровая атмосфера в семье и семейное насилие;
- Неудачи, провалы;
- Отсутствие поддержки;
- Низкая самооценка;
- Разочарование или потеря мечты;
- Длительный стресс;
- Переживания по поводу своей жизни.

Одним из лучших решений некоторых депрессий является разговор по душам.

Выявление депрессивных состояний у людей.

Мной было проведено практическое исследование среди подростков и людей средних лет.

Цель: выявить депрессию у людей в возрасте от 12 до 50 лет.

Методы, которые я применяла:

1. Опрос. При этом методе я опрашивала всех людей и узнавала, что их беспокоит и в чем причина их депрессий.
2. Тестирование. При этом методе был проведен тест.
3. Изучение литературы и других источников информации. Эти источники могут помочь понять, каким образом депрессия влияет на человека и какие могут быть последствия, если не лечить данное заболевание.
4. Наблюдение. Благодаря этому методу я смогла наблюдать за людьми, страдающими депрессией, что и как они делают во время этого заболевания, что им нужно и как можно им помочь.
5. Эксперимент. В данном методе можно поэкспериментировать сколько человек умирают от депрессии.

Опросив многих людей можно сказать, что большинство людей страдают депрессией и многие из них страдают хронической депрессией. Подростки чаще всего страдают от неразделенной любви, плохих оценок, конфликтов с родителями и т.д... Люди от 20 до 40 страдают от нехватки заработной платы, плохих отношениях в семье, проблемы собственных детей или карьеры, если это студенты от 20 до 25, то они страдают из-за сессии и учебы в целом, а также пытаются найти подработку.

Вот следующие данные, которые удалось выявить:

Тест на определение уровня депрессии Бека – это один из классических опросников для первоначальной диагностики депрессивного состояния, который широко применяется в клинической практике. В прохождении теста приняло участие более 40 человек. Из них 55% - это подростки и 45% - это люди постарше. В заключение прохождения их теста можно сказать, что из 65% подростков, 35% - это тяжелая депрессия, 30% - это легкая депрессия, из 45% людей старших годов, 35% - это тяжелая депрессия, 10% - это легкая депрессия.

Изучив множество книг по психологии депрессии можно сказать, что если не лечить депрессию во время, то можно сойти с ума, а в крайнем случае погибнуть.

При наблюдении можно видеть, как люди себя ведут при депрессии, можно наблюдать, что многие из них раздражительны, без настроения, очень мало едят, они очень пассивны и т.д....

Проводя эксперимент можно увидеть, что примерно четверть людей, страдающие депрессией погибают или сходят с ума, но большинство людей выбирают их данного состояния благодаря психологам или своим близким.

Рекомендации

Рекомендации родителям по профилактике депрессивного состояния у подростка

- 1.Создайте атмосферу любви, заботы и доверия в вашей семье
- 2.Интересуйтесь жизнью вашего ребенка
3. Проводите как можно больше времени вместе
4. Беседуйте на разные темы и будьте откровенны.
- 5.Помогите ребенку найти с вами общий язык.
6. Научитесь уважать вкусы ребенка, его выбор.
- 7.Не выдвигайте ультиматумы, пробуйте договориться.
- 8.Выбирайте компромиссные выходы из сложившихся конфликтных ситуаций.
- 9.Проникнитесь проблемами своего ребенка с позиции возраста своего ребенка.
10. Акцентируйте внимание на удачах ребенка, а не на поражениях.
11. Уважайте и цените его таким, какой он есть.
12. Не контролируйте его открыто и настойчиво.
- 13.Не будьте назойливы и бестактны.

Заключение

Изучив литературу и Интернет - источники, я познакомилась с понятием депрессии, ее причинами, симптомами и типами, рассмотрев психолого-педагогические основы проявления депрессивных состояний у подростков, я пришла к выводам:

- 1.Депрессивные состояния в подростковом возрасте встречаются

относительно редко, но эти состояния опасны по своим последствиям и часто сочетаются с другими проблемами, такими как нарушение пищевого поведения, суицидальное поведение, нервно-психическое напряжение.

Подольский А. отмечает, что депрессия и тревожные состояния, депрессия и поведенческие нарушения, включая импульсивное поведение, часто появляются вместе. Депрессия накладывает отпечаток на все стороны личности: познавательную, поведенческую, эмоционально-волевою и т.п.

Депрессия в подростковом возрасте не является нормальным кризисным проявлением и требует особого рассмотрения, для избегания ее дальнейшего развития и перехода в область психопатологии.

2. Причины возникновения депрессивных состояний могут быть различными: от генетической предрасположенности до проявлений возрастных кризисов, среди которых наиболее остро протекает подростковый. Проблемы в ролевом переходе приводят к депрессии, а также депрессия способствует возникновению проблем в ролевом переходе подростка. Депрессия обнаруживается чаще у девочек-подростков, чем у мальчиков.

3. В ходе исследования я научилась проводить анкетирование, обрабатывать и анализировать полученные данные. В практической части моей работы отражены результаты диагностического исследования и разработаны рекомендации для подростков и их родителей по профилактике депрессивных состояний.

Диагностика показала, что почти всем свойственно состояние депрессии.

Цель и задачи исследования выполнены.

Депрессивные состояния можно избежать, если своевременно применять психологические подходы к диагностике и коррекции депрессивных состояний.

Список литературы

1. Антропов Ю. Ф. "Невротическая депрессия у детей и подростков" - Издательство: Медпрактика, 2000 г.
2. Беялов Ф. И. "Депрессия, тревога, стресс и смертность" - Издательство: Терапевтический архив, 2016 г.
3. Бунькова К.М «Депрессия и неврозы»- ГЭОТАР-Медиа, 2011 г.
4. Голубева Н.И «Депрессивные расстройства младенческого и раннего детского возраста: клиника, диагностика, лечение и коррекция»- МИА,2016 г.
5. Данников Н. И. "Бессонница, депрессия, невроз. " М. Рипол Классик, 1997 г.
6. Мафсон Л. "Подросток и депрессия" - Издательство: ЭКСМО, 2003 г.
7. Мэтт Хейг. "Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. " - Издательство: ЭКСМО, 2017 г.
8. Хелл Д. "Ландшафт депрессии. " М. Алатейя, 1999 г.
9. Ширман А. "Депрессия и методы ее лечения. " М. Деконт Плюс, 1998 г.
10. Эндрю Соломон. "Демон полуденный. Анатомия депрессии" - Издательство: АСТ, 2019 г.

Приложение 1

Таблица результатов

Тип депрессии	От 12 до 18 лет	От 19 до 30 лет	От 31 до 50 лет
Отсутствие	10%	5%	10%
Легкая	30%	15%	40%
Умеренная	56%	64%	25%
Тяжелая	4%	15%	20%
Хроническая	0%	1%	5%

Приложение 2

[Тест Бека](#)

Приложение 3

[Типы депрессии](#)

Приложение 4

[Характеристика депрессии](#)

Приложение 5

[Симптомы депрессии](#)