

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Данильченко А. А. и Зарубина А. С.

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»,

Тула, e-mail: [zarubina.lina2015@gmail.com](mailto:zarubina.lina2015@gmail.com), [danilchenko.7474@mail.ru](mailto:danilchenko.7474@mail.ru)

**Аннотация:** Авторами статьи было принято решение посвятить своё исследование актуальной на данный момент теме депрессии среди студентов, связанной с изменённой обстановкой и новой социальной ролью, а также долгим периодом вынужденной изоляции в период пандемии. В статье рассматриваются анализ депрессивного состояния студентов, основная причина депрессии у студентов, признаки депрессии среди студентов, а также способы профилактики депрессивного состояния. Во вводной части рассмотрена актуальность данной проблемы, приведены статистические данные, собранные среди опрошенных. Далее сделаны выводы с последующим анализом каждой выделенной категории. В основной части статьи приведён анализ депрессивного состояния студентов различных видов и степени тяжести, а также рекомендуемые меры профилактики, включающие личный жизненный опыт авторов данной статьи, так как они имеют непосредственное отношение к рассматриваемой в исследовании возрастной категории. Также в основной части рассматриваются группы молодёжи, которые наиболее часто подвергаются состояниям постоянного стресса, подавленности и непосредственно депрессии. В заключительной части статьи сделаны обобщающие выводы по данной проблеме, которые подводят итоги всего исследования, рассмотренного в данной статье.

**Ключевые слова:** депрессия, депрессивное состояние, молодёжь, стресс, подавленность, профилактика.

## PREVENTION OF DEPRESSIVE STATE AMONG STUDENTS

Danilchenko. A. A. and Zarubina A. S.

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,

Tula, e-mail: [zarubina.lina2015@gmail.com](mailto:zarubina.lina2015@gmail.com), [danilchenko.7474@mail.ru](mailto:danilchenko.7474@mail.ru)

**Abstract:** The authors of the article decided to devote their research to the currently relevant topic of depression among students associated with a changed environment and a new social role, as well as a long period of forced isolation during a pandemic. The article examines the analysis of the depressive state of students, the main cause of depression in students, symptoms of depression among students, as well as ways of preventing the depressive state. In the introductory part, the relevance of this problem is considered, statistical data collected among the respondents are presented. Further conclusions are drawn with a subsequent analysis of each selected category. The main part of the article provides an analysis of the depressive state of students, as well as recommended preventive measures, including the personal life experience of the authors of this article, since they are directly related to the age category considered in the research. Also, in the main part, the groups of young people who are most often exposed to states of constant stress and depression are considered. In the final part of the article, the conclusion is made on this problem, which summarizes the results of the entire study considered in this article.

**Keywords:** depression, depressive state, youth, stress, melancholy, prevention.

Депрессия. Кажется, это состояние знакомо каждому. Бесконечный шум, стресс на рабочем месте, конфликты с преподавателями и родителями, постоянная смена обстановки и давление – кажется, с этим состоянием сталкивался или столкнётся каждый. Даже мы иногда испытываем состояние обречённости и подавленности, которое может обернуться затяжной потерей настроения. Кажется, сам 2020 год прошёл под знаменем бесчисленных попыток спасти себя от этой безнадёжности, пока каждый из нас соблюдал изоляцию.

В современной России молодёжью принято считать людей от 15 до 29 лет. Как и любой человек, представители этой группы каждый день сталкиваются с различными проблемами. К ним можно отнести экономические, демографические, социальные и нравственные проблемы. Рассмотрим самые острые из них.

Прежде всего важное значение имеет сокращение численности самой молодёжи, а значит, и старение населения страны. Молодёжь уже перестаёт рассматриваться как основной трудовой ресурс общества. В свою очередь это повышает количество разводов в молодых семьях. Можно заключить, что из-за этого всё больше семей в нашей стране – неблагополучные, что, конечно же, непосредственно влияет на развитие депрессивного поведения среди молодёжи. [1]

Также уже несколько лет мы наблюдаем ухудшение здоровья подростков и юных граждан нашей страны. Абсолютным здоровьем по последним данным обладают всего 10% выпускников российских школ, а серьёзные отклонения имеют около 50% респондентов. Особенно чётко это можно увидеть во время действия призывной комиссии. Годность к строевой службе среди молодёжи снизилась на 20%.

Ещё одна значимая проблема – падение ценности труда в обществе. Несмотря на то, что с детства школьников учат тому, что важна любая профессия, сейчас принято считать, что среди них есть особые, престижные, наделяющие обладателя более высоким социальным статусом.

Все эти причины непосредственно связаны с проблемой доверия в современном обществе. Только 35% подростков готовы доверять своим близким, 18% - приятелям и друзьям, в том числе и университетским и школьным товарищам. 12% верит СМИ и иным медиа, включая харизматических лидеров в различных сферах общественной жизни. 74% студентов российских вузов рассчитывают исключительно на свои силы, не принимая помощи от окружающих.

Всё это так или иначе приводит к развитию депрессивного состояния у подростков и студентов, проявлению крайнего негативизма и последующим длительным состоянием апатии, вследствие чего можно говорить о снижении уровня духовного здоровья у современной молодёжи.

ВОЗ определяет депрессию как широко распространенное психическое нарушение, которое характеризуется унынием, потерей интереса, неспособностью радоваться и получать удовольствие, чувством вины или низкой самооценкой, нарушениями сна, аппетита, чувством усталости и плохой концентрацией. [5]

Конкретно у студентов основная причина депрессии – неуверенность в выбранной специальности и направлении. Если у подростка нет конкретной цели при сдаче единого государственного экзамена, то, скорее всего, он поступит на коммерческое отделение, а значит, новый студент в полной мере становится зависимым от родителей. Может производиться активное сравнение с более успешными сверстниками, к примеру, студентов бюджетного отделения.

Психофизиологическое состояние студентов также играет немаловажную роль в зарождении у них депрессии. В различной степени ключевыми факторами такого развития событий являются:

- Высокая интенсивность учебного процесса
- Большой объём новой узконаправленной информации
- Проблемы в отношениях со сверстниками
- Неуверенность в отношениях с противоположным полом

Помимо своей основной функции эти явления приводят к снижению мотивации верно организовывать процесс обучения.

Согласно исследованиям, проведенным медицинской школой Гарварда, отмечается, что при депрессии человек с большой вероятностью может перестать бороться с другими болезнями, в том числе и такими серьезными, как гипертония или диабет. Прекращение профилактики данных заболеваний может повысить риск возникновения сосудистых патологий головного мозга. Наиболее опасным данное заболевание является для студентов, так как именно в молодом возрасте идет становление личности, решается судьба дальнейшего существования человека, открываются вопросы перспектив работы и возможности реализации по своей специальности.

Так, было проведено анкетирование на наличие депрессивного состояния среди студентов разных курсов.

Основной задачей данного анкетирования была проверка гипотезы исследователей о том, что у разных возрастных групп студентов можно пронаблюдать определенное эмоциональное состояние. Это бы стало аргументом для того, чтобы считать, что для каждой такой группы необходима своя система выбора и планирования нагрузки для профилактики депрессивных настроений.

Данное тестирование включало в себя две части: "Выявление классической депрессии» и "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики».

Результаты "Выявления классической депрессии" показали, что чем выше возраст студента, тем сильнее уровень его депрессии. Так у студентов 1 курса начальные симптомы развивающейся депрессии имеет 36% опрошенных, ни у кого нет ярко выраженной депрессии, а среди студентов 4 курса уже 50% имеют симптомы развивающейся депрессии и 2% обладают ярко выраженным депрессионным состоянием.

Результаты "Теста на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" показывают, что с нарастанием сложности учебного процесса и переходом на более высокий курс эмоциональное состояние студентов ухудшается. Так на 1 курсе среди 20% учащихся не выявлено депрессивного состояния, на 4 курсе в данную группу не попадает

ни один студент. Выраженное депрессивное состояние на 1 курсе только у 3%, в то время как на 4 курсе у 10% всех тестируемых студентов. [4]

В связи с этим были предложены различные способы профилактики депрессивного состояния, которое в свою очередь может привести к ухудшению психофизического состояния студентов.

Из вышесказанного логично будет заключить, что наиболее опасной причиной депрессии является стресс во всех его проявлениях. Стресс можно определить как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Самыми сложными периодами для студентов являются время перед сессией и непосредственно сдача зачётов и экзаменов, периоды сложных отношений и недопонимания в семье, а также отношений с ровесниками и преподавателями.

Наиболее распространёнными причинами стрессов и депрессий среди студентов являются следующие факторы, неразрывно связанные с их учебной деятельностью:

- Невозможность предопределения будущего.
- Пониженная самооценка.
- Обилие деструктивной критики. [2]

Лично у нас подавленное преддепрессионное состояние появилось из-за смены темпа работы и огромного количества информации, преподаваемой нам на семинарах и лекциях. Однако чёткое планирование своих сил и распределение нагрузки помогло влиться в учебный ритм и привести в порядок своё внутреннее состояние, избавившись от навязчивых мыслей и состояний беспричинной тревоги.

При этом не существует одного общепринятого, универсального состояния депрессии. Одни студенты замыкаются в себе, обрывают контакты и зачастую преувеличивают негативные последствия тех или иных ситуаций. Другие остро реагируют на любую критику, постоянно по-детски обижаются. Данные состояния сопровождается уже упомянутая повышенная раздражительность.

Существует множество способов лечения депрессивного состояния:

- Чем больше человек испытывает положительных эмоций, тем дальше от него находится возможность впасть в депрессивное состояние. Солнечный свет, наблюдение за животными и птицами, проведение выходных за городом на природе, а также частое нахождение в приятных компаниях или в кругу семьи – всё это является мерами пресечения депрессии.

- Прогулки и занятия спортом на свежем воздухе также являются одним из способов избавления от депрессии. Особенно таким мерам неспособно противостоять сезонная депрессия. Дневной свет идёт на пользу регулятивной нервной системе, поэтому студентам следует как можно чаще пребывать на улице.
- Изменение рациона питания также является хорошим решением. Студентам следует реже употреблять кофе или же вообще отказаться от него в пользу зелёного чая. Также поможет питьевая вода и любые молочные продукты, они повышают тонус. [3]

Согласно нашей личной точке зрения, депрессии можно довольно просто избежать на самой ранней стадии. Достаточно соблюдать режим дня и чередовать труд и отдых, как физический, так и моральный. Просмотр остросюжетных фильмов в момент тревоги или печали провоцирует выброс адреналина в кровь, тем самым стимулируя активность и возвращая человека к нормальному состоянию из заторможенности. Кроме того, продукты, содержащие в себе шоколад и сахар, повышают уровень эндорфинов в крови, тем самым улучшая настроение. Помимо прочего разговор с близким человеком, его сочувствие и поддержка также важны. Эмоциональная связь с другим человеком сильнее всех помогает достичь внутреннего баланса, оставить переживания в прошлом и жить дальше.

Можно сделать вывод, что каждый человек страдает от депрессии и стрессового состояния по-своему, и нельзя составить универсальный список мер пресечения депрессии. Однако базовые приёмы, описанные выше, довольно эффективны. Любой студент должен соблюдать данные нехитрые рекомендации, чтобы снизить возможность пребывания в депрессии и уметь защититься от стресса. Особенно в современности, когда каждый в той или иной степени сталкивается с проблемами в повседневной жизни, на работе или в процессе обучения.

#### **Список литературы:**

1. Андрющенко А.В. К проблеме терапии атипичных (соматизированных) депрессивных расстройств: опыт применения флюанксола // Психиатрия и психофармакотерапия. - 2015. - Т.2, №4.
2. Авдеев Д.А., Невярович В.К. Нервность: ее духовные причины и проявления. М.: Мир, 1999. с. 252.
3. Гай, Винч Первая психологическая помощь / Винч Гай. - М.: Попурри, 2018. - 756 с.
4. Тарасов, Евгений Формула хорошего настроения / Евгений Тарасов. - М.: Гелеос, 2017. - 288 с.
5. Холл Д. Ландшафт депрессии. - М.: Алетейя, 1999.