

*«Актуальные направления  
психологических интервенций,  
в сопровождении подростка с  
высоким уровнем эмоциональной  
напряженности»*

*КГБУ «Краевой центр психолого-медико-социального  
сопровождения»*

**Махова Наталья Анатольевна,**  
клинический психолог,  
действительный член  
Общероссийской профессиональн  
ой психотерапевтической лиги  
Руководитель АНО ЦСП «Компас»

# Цель исследования:

- выявление актуального психоэмоционального состояния подростка

1

Уровень эмоционального напряжения

2

Уровень тревоги, агрессии, депрессии

3

Оценка депрессивных состояний и интенсивности депрессивных симптомов

4

Психопатологических особенностей в структуре личности

5

Разработка методов кризисного вмешательства и психологическая коррекция эмоциональных нарушений в остром периоде.

# В ходе исследования выявлено:

- высокий уровень эмоционального напряжения у (54,3%) обследуемых подростков;
- повышенная тревожность (29,7%);
- состояние дезадаптации (16%);
- выраженные фобии и страхи (страх за свое здоровье, страх неопределённости, никчёмности, одиночества, страх чужих людей, страх, что с ними или с близкими может что-то случиться, не довольство своим телом) у 34,8% подростков.

# В ходе исследования выявлено:

- в той или иной степени проявление агрессии у 65,9% у половины агрессия проявляется в достаточно сильной степени (3 и более баллов по 5-балльной шкале),  
у мальчиков сильно выраженная экстрапунитивная и встречается чаще в 36,2%,  
у девочек интропунитивная в 29,7%.

# В ходе исследования выявлено:

21,7% вошли в группу риска по суицидальному поведению из них

у 22% - аутоагрессивные действия;

у 4,3% - в прошлом отмечались суицидальные мысли с намерением привести их в исполнение, а также суицидальные попытки в виде нанесения повреждений на теле;

У 4% - наблюдается высокий уровень выраженности симптомов депрессии, а также первые пробы употребления (ПАВ) - курение синтетических наркотиков и употребление медицинских препаратов.

# Причины возникновения эмоциональных неблагополучий разнообразны



низкий уровень эмоциональных компетенций в структуре семьи, нарушения в детско-родительских отношениях,



ситуации связанных со школой, в том числе не принятие группой сверстников не исключая буллинг);



тяжелые и конфликтные ситуации в широком социуме.

# Депрессивные реакции сопровождаются

- соматовегетативными проявлениями (головные боли, головокружение, боли/сдавленность в области груди/спины без органических причин, общая слабость, снижение веса, своеобразное отношение к пище),
- сниженным настроением (появлением безразличия, раздражения, агрессивных реакций, тревоги, апатии, печали, тоски, страх нахождения среди людей, не желание общаться со сверстниками) - такие реакции выявлены у 74,5% обследуемых подростков.

# Из невротических тенденций отмечены

- астенические проявления;
- патологические привычные действия (обсессивно-компульсивные влечения ;
- соматизация.

# В большинстве случаев это не физическое насилие

## а инвалидирующая среда с эмоциональным насилием

- Часто достаточно хорошее воспитание превращается в инвалидирующее / критичное / осуждающее из-за взаимодействием между потребностями ребенка и родительской неспособностью удовлетворить эти потребности.
- Инвалидирующая среда полностью отрицает или отвергает поведение, независимо от его реальной валидности.

**Валидация** - это способ принимать свои чувства или чувства окружающих. Валидация – не значит согласие или одобрение. Валидация – это признание и принятие мыслей, эмоций, чувств и поступков как понятных. .

**Инвалидация** - отказ от подтверждения, обесценивание, делегитимизация, для передачи того, что все, что другой человек думает, чувствует или делает, не имеет смысла, является неточной или чрезмерной реакцией.

# В структуре психокоррекционной работы

с целью формирования эмоционального интеллекта через навыки, необходимые для снижения эмоциональной дисрегуляции

- Диалектическая поведенческая терапия (ДВТ - терапия)
- Когнитивно-поведенческая терапия с применением метафорических ассоциативных карт.

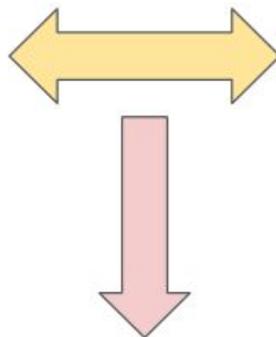
Как работает -терапия? - **это** целый комплекс методов:

- теория и практика включающая в себя групповой, «тренинг навыков»,
  - индивидуальную терапию - показать альтернативы, помочь сделать выбор, который сделает жизнь лучше.
  - затем поддержка в **этом** выборе и связь в том числе под средством соц сетей (телефонный коучинг).
- Работа с родителями, подростков с самоповреждающим поведением

# В основе ДВТ биосоциальная теория

## Инвалидирующая среда

- стресс дома;
- отвержение личного опыта;
- демонстрация эмоций наказывается, эмоциональная эскалация подкрепляется;
- преувеличение легкости решения проблем и достижения целей.



## Биологическая уязвимость

- высокая эмоциональная чувствительность
- высокая эмоциональная реактивность
- медленное возвращение к исходному эмоциональному уровню
- биологическая предрасположенность

## Эмоциональная и поведенческая дисрегуляция

- Не знают, как выражать эмоции подходящим способом
- Негативные способы справиться со стрессом: РПП, самоповреждение, курение и т.д.

# ДВТ помогает справиться

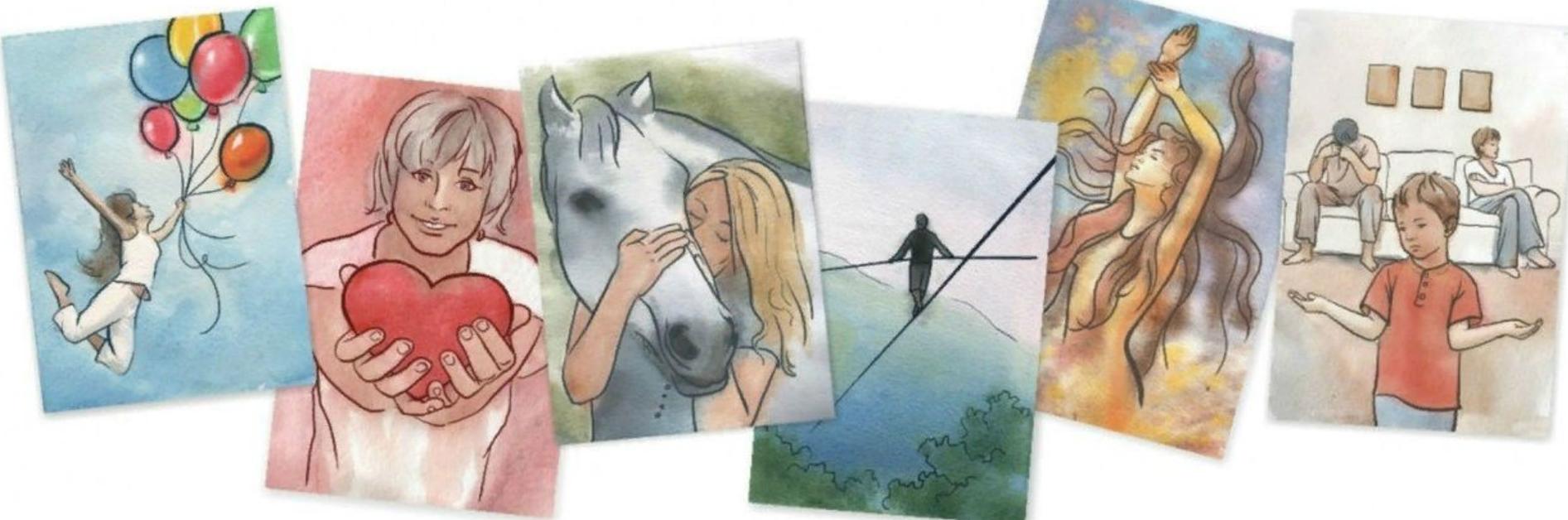
с проблемными действиями, в преодолении  
чрезмерной  
эмоциональной напряженности - самоповреждение  
курение, переедание и

- Низкой осознанностью и концентрацией внимания (спутанностью мыслей о себе)
- Со сложностями в регуляции эмоций
- Импульсивностью
- С проблемами в общении и одиночестве
- Проблемы общения в семье

# В структуре психокоррекционной работы

С учётом анализа полученных данных, психопатологических особенностей структуры личности, акцентуаций характера подростков, ведущим направлением психокоррекционной работы по уравниванию психоэмоционального состояния явилась и когнитивно-поведенческая терапия с целью формирования эмоционального интеллекта с применением метафорических ассоциативных карт.





# Источники

2. Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков, Джилл Х. Ратус, Алек Л. Миллер
3. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности, Марша Лайнен
4. Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности, Марша Лайнен

# #ВИДИМ ВСЕЛЕННУЮ В КАЖДОМ РЕБЕ НКЕ



Краевой центр  
психолого-медико-социального сопровождения  
Психологическая служба

наш инстаграм:

[pskras24](https://www.instagram.com/pskras24)

наша почта:

[pskras24@mail.ru](mailto:pskras24@mail.ru)

Телефон: **8-800-700-2404** служба консультативной помощи  
(служба консультирования родителей (законных представителей))

<http://kraicentr.ru>

<https://www.instagram.com/kcpmss/>

<https://vk.com/kcpmss>

# Благодарю за внимание!



С Вами была

Махова Наталья Анатольевна  
клинический психолог,  
*действительный член*  
*Общероссийской профессиональ*  
*ной*  
*психотерапевтической лиги*