Горькое лекарство от подростковой депрессии и взрывов насилия (трагедия в Керчи)

*Знаю, что есть медицинский взгляд на депрессию как болезнь, в этой статье в дело медиков не лезу совсем. Пишу не столь академично, а делаю выводы по своему успешному опыту работы с депрессивными клиентами, коих было немало.*

|  |
| --- |
| Депрессия – это затянувшийся кризис идентичности, который активнее в себя проявляет себя в 3-5 лет, когда устанавливается базовая поло-ролевая идентичность, и в подростковом возрасте, когда завершается ответ на вопрос «КТО Я?»  Именно этого вопроса не хватает главному депрессивному герою отечественной литературы Раскольникову, он его формулирует по-своему: «Тварь я дрожащая или право имею?!»  Из самой формулировки вопроса очевидно, что во многом молодой человек чувствует себя этой самой тварью, бессильным и незначимым. И чтобы доказать себе обратное, решается на отчаянный шаг. Он хочет очень **быстро и эффективно**решить свою проблему с деньгами и самоуважением.  Возраст подобран очень точно – неудачно заканчивающийся подростковый возраст , который увенчался вовсе не первыми профессиональными успехами с копеечной зарплатой и надеждой на будущее, а пустотой и мраком будущего в сочетании с притязаниями к реальности: меня **ДОЛЖНЫ** понять и принять. А если я такой слабый, сейчас покажу и докажу свою силу.  Без сомнения, керченский стрелок – это современный Раскольников, получивший благодаря свою минуту славы и перед смертью хоть, почувствовал себя крутым (не тварью). Такая радикальная форма протеста против неосознаваемых и накопившихся проблем.  Конечно, современный социум требует немедленной «крутости» от наших бедных подростков, для большинства этого достичь проще всего и без риска через престижные бренды. Также нынешняя культура говорит нам о том, что мы должны постоянно чувствовать счастье и удовольствия. Взрослому человеку защититься от этих веяний гораздо проще, чем подростку, желающему понять правила, по которым ему предстоит жить. Обе эти черты противоречат подростковой возрастной задаче: долгим и тяжелым трудом добывать себе самоуважение. Всё очень сильно может усугубиться унижениями в семье и на учебе. В этих сложных ситуациях нужна поддержка, а не упреки и попытки старших восстановить уже своё самоуважение через унижение младших.  Если очень коротко сформулировать негативное убеждение депрессии, выглядит это примерно так: «я ничтожество и что бы я ни делал – всё будет плохо...если себя накажу (или усиленно буду помогать другим), будет временно легче». Иногда это становится устойчивой личностной чертой. Часто, приемлимый уровень агрессии помогает человеку выходить из депрессии со здоровой установкой: «ах, кто-то думает, что я ничтожество. Теперь я начну упорную работу, чтобы доказать обратное!» Социопатические взрывы насилия у внешне спокойных людей – результат накопленной агрессии (и фонового депрессивного состояния), которая направлена не против преграды к самоуважению, а на достижение прямого и безотлагательного результата самым первобытным и диким способом.  Горькое лекарство от подростковой депрессии и взрывов насилия трагедия в Керчи  Конечно, депрессия, это реальность, пускай и очень субъективная. В прикрепленной картинке содержится верная мысль (горькое лекарство), но говорить её человеку в депрессии = сильно оскорблять его и загонять его еще глубже в это состояние. Он сам должен воспротивиться своему жалкому состоянию, а наша задача в этом его поддерживать, верить в него больше, чем он сам, видеть ресурсы, особенности, пути выхода.  Тогда он постепенно придёт к мысли о том, что он как человек и личность что-то, да значит... И поэтому просто обязан раскрывать свой потенциал и идти навстречу людям. Тогда и начинает взгляд в будущее с интересом и надеждой.   P.S.: Это кропотливая работа, почти хирургическая, её надо доверять профессионалам, а не просто бросать в лицо «волшебные слова» с картинки страдающему человеку (это подобно вырезанию аппендицита кухонным ножом со стороны сердобольных родственников и друзей) |

[**Александр Владимирович Смолянский**](https://www.b17.ru/smolyansky/)