# Сообщение на тему: «Что такое депривация - определение, ее виды и последствия».

Депривация – это довольно известный термин в психологии, но далеко не все из нас знают, что именно он обозначает. В целом, речь идет о лишении чего-то привычного или необходимого, и почти каждый человек так или иначе сталкивался с этим в жизни. Какие виды депривации существуют? чем они отличаются? кто им подвержен и как они проявляются? вы узнаете сегодня.

## Что такое депривация простыми словами

**Деприва́ция** (лат. deprivatio — потеря, лишение) — негативное психическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворения самых необходимых жизненных потребностей (таких как сон, пища, жилище, общение ребёнка с матерью или отцом, и т. п.), либо лишением таких благ, к которым человек долгое время был привычен.Не всегда имеются в виду физические аспекты – зачастую речь идет о психических потребностях, среди которых можно выделить следующие:

1) потребность в общении;

2) потребность в познавательной (ориентированной) деятельности;

3) потребность в двигательной активности;

4) потребность общения со сверстниками;

5) потребность в личной идентификации;

6) потребность быть объектом любви и заботы, внимания, ласки, нежности;

7) потребность в положительных эмоциях.

**Виды, формы и уровни депривации**

В зависимости от лишений человека выделяют различные виды деприваций:

1. материнскую,

2. сенсорную,

3. двигательную,

4. психосоциальную.

**Материнская депривация** – представляет собой разнообразные явления, связанные с воспитанием ребенка в отрыве от матери (семьи). Материнскую депривацию испытывают брошенные дети, дети-сироты, дети, к которым мать эмоционально холодна или слишком занята на работе.

*Нормальное развитие ребенка в первые годы жизни связано с постоянством ухода за ним и с формированием привязанности к взрослому человеку, ухаживающему за ребенком. Такую форму привязанности в психологии называют материнской привязанностью.*

Отсутствие или нарушение материнской привязанности, связанное с насильственным отделением матери от ребенка, приводит к его страданию и негативно отражается в целом на психическом развитии. В ситуациях, когда ребенок не разлучен с матерью, но недополучает материнскую заботу и любовь, также имеют место проявления материнской депривации. В формировании чувства привязанности и защищенности определяющее значение имеет телесный контакт ребенка с матерью, например, возможность прижаться, ощутить теплоту и запах материнского тела.

**Портрет личности ребенка, оказавшийся с рождения в условиях материнской депривации:**

- агрессия по отношению к людям, вещам;

- чрезмерную подвижность;

- чувство собственной неполноценности;

- постоянные фантазии;

- упрямство;

- неадекватные страхи;

- сверхчувствительность;

- неспособность сосредоточиться на работе;

- неуверенность в принятии решения;

- частые эмоциональные расстройства;

- лживость;

- достижения, не соответствующие нормам хронологического возраста;

- неадекватная, чрезмерно завышенная или наоборот заниженная самооценка;

- говорение с самим собой и т. д.

- пониженная любознательность, отставание в развитии речи;

- неумение вступать в значимые отношения с другими людьми,

- вялость эмоциональных реакций,

- неуверенность в себе.

Отрыв ребенка от родителей способствует развитию так называемых депривационных психических расстройств, которые тем тяжелее, чем раньше ребенок оторван от матери и чем длительнее воздействует на него фактор этого отрыва.

Психологи различают детей, от рождения лишенных материнского ухода и детей, насильственно отделенных от матери после того, как эмоциональная связь с матерью уже возникла. Материнская депривация от рождения формирует тип личности ребенка, характеризуемый безэмоциональностью психических реакций. *В случае разрыва с матерью у ребенка после сложившейся привязанности начинается период тяжелых эмоциональных реакций (протест, отчаяние, отчуждение). В фазе протеста ребенок предпринимает энергичные попытки вновь обрести мать или человека, осуществляющего уход. Реакция на разлуку в этой фазе преимущественно характеризуется эмоцией страха. В фазе отчаяния ребенок проявляет признаки горя. Ребенок отвергает всяческие попытки ухода за ним других людей, длительное время безутешно горюет, может плакать, кричать, отказываться от пищи. Стадия отчуждения характеризуется в поведении маленьких детей тем, что начинается процесс переориентации на другие привязанности, что способствует преодолению травмирующего действия разлуки с близким человеком.*

**Сенсорная депривация** – является следствием сужения внешних раздражителей и недостатка стимулов – зрительных, слуховых, осязательных и прочих при «обедненной среде», в которую ребенок попадает, оказавшись в детском доме, больнице, интернате.

При дефиците сенсорной информации любого порядка у человека актуализируется потребность в ощущениях и сильных переживаниях, развивается сенсорный голод. В условиях сенсорной депривации развиваются: заторможенность, депрессия, апатия, которые на короткое время сменяются эйфорией, раздражительностью. Отмечаются также нарушения памяти, ритм сна и бодрствования, развиваются гипнотические и трансовые состояния, галлюцинации разнообразных форм. Чем жестче условия сенсорной депривации, тем быстрее нарушаются процессы мышления, что проявляется в невозможности на чем-либо сосредоточиться, последовательно обдумать проблемы.

Для детей, переживающих сенсорную депривацию, свойственно резкое отставание и замедление всех сторон развития: неразвитость двигательных навыков, неразвитость или несвязанность речи, торможение умственного развития.

**Двигательная депривация**

Резкое ограничение возможности движения. Двигательная депривация, не являясь непосредственно психической, оказывает тем не менее сильное воздействие на психическое состояние человека.

В нормальной ситуации развития ребенок ощущает свою способность влиять на окружающую среду посредством собственной двигательной активности. Манипулирование игрушками, указательно- просительные движения, улыбка, крик, произнесение звуков, слогов, лепетание – все эти действия младенцев дают им возможность на собственном опыте убеждаться в том, что их влияние на окружение может иметь осязаемый результат.

Ограничения детей в их стремлении бегать, лазать, ползать, прыгать, кричать приводят к возникновению тревожности, раздражительности, агрессивному поведению.

**Психосоциальная депривация**– это недостаточность психологического и социального взаимодействия, контактов, опыта и др., которая может повлечь у детей клинически значимое отставание умственного, эмоционального и личностного развития. Психосоциальная депривация является серьезным психотравмирующим фактором. Она объединяет в себе как физические лишения, так и психологические (эмоциональные). Последствия заключаются в нежелании вступать в контакт с окружающими. Ребенок не следит за взрослыми, не сосредотачивается на взрослом, не подражает его действиям, апатичен. Дальнейшее благополучное развитие крайне затруднено.

Потребность в эмоциональном контакте – одна из ведущих психических потребностей, оказывающих воздействие на развитие психики человека в любом возрасте, особенно в детстве. « Эмоциональный контакт становится возможным только тогда, когда человек способен к эмоциональному созвучию с состоянием других людей. При эмоциональной связи существует двусторонний контакт, в котором человек чувствует, что является предметом заинтересованности других, что другие созвучны с его собственными чувствами. Без соответствующего настроя людей, окружающих ребенка, не может быть эмоционального контакта»

В результате психосоциальной депривации возникает расстройство привязанности, проявляющееся в двух формах:

1)устойчивое нежелание вступать в контакт или поддерживать общение с окружающими апатия, снижение или отсутствие спонтанности; в более старшем возрасте отсутствие или недостаточность любопытства или общительности;

2)неразборчивая общительность, например, чрезмерная фамильярность с почти незнакомыми людьми, постоянные просьбы о чем-то и требования повышенного внимания.

**Особенности проявления психосоциальной депривации в детском возрасте.** В условиях детского дома ребенок вынужден находиться среди большого количества чужих людей. Присутствие большого количества разных людей еще не закрепляет эмоционального контакта ребенка с ними. *Факт общения ребенка с множеством разных людей в условиях часто влечет за собой возникновение чувств потерянности и одиночества, с которыми у ребенка связан страх.* У детей, воспитанных в домах ребенка обнаруживается отсутствие синтонности (от греч. syntonia – созвучность, согласованность) – особенность склада личности, сочетание внутренней уравновешенности с эмоциональной отзывчивостью и общительностью по отношению к окружающей среде.

**Когнитивная (информационная) депривация** препятствует созданию адекватных моделей окружающего мира. Это происходит, если в развитии человека преобладает слишком изменчивая, хаотичная структура внешнего мира без четкого упорядочения и смысла, которая не дает возможности понимать, предвосхищать и регулировать происходящее извне. Если нет необходимой информации, представлений о связях между предметами и явлениями у ребенка появляются ложные убеждения.

**Соматическая депривация. Соматоформные расстройства** — это группа психогенных заболеваний, в основе которых лежат физические симптомы, напоминающие соматическое (телесное) заболевание, но при этом никаких специфических нарушений органов и систем обнаружить не удаётся. Проще говоря, это телесное проживание психологических проблем.*Например:Ребенок испытывает боязнь пребывания вне дома, расставания с семьей. Проявляются симптомы соматических расстройств, расстраиваются сон и аппетит, наблюдаются головные боли, тошнота, рвота, снижается масса тела.*

## Возможные последствия психической депривации

Основной признак депривации: агрессивное поведение. Как оно проявляется? Она бывает внешней и внутренней. В первом случае эмоция адресована внешнему миру: окружающим людям, животным и даже объектам. Для психического здоровья опаснее внутренняя агрессия, проявляющаяся в самобичевании, соматических болезнях и даже размышлениях о суициде. Больной начинает искать способы избавления от боли, и выбор нередко останавливается на алкогольных напитках, наркотических веществах. Очень опасный итог психической депривации – соматические болезни, тягой к конфликтным ситуациям, раздражительностью и бессонницей.

Нередко при психической депривации дети и подростки проявляют гиперактивность или погружаются в уныние, ища утешение в ведении дневника, книгах, просмотре передач или играх. Зачастую обнаруживается стремление в расширении круга общения или же ее полной смене. Другое проявление: поиск восполнения эмоций в многочисленных романах и интимных связях. Человек пребывает в поиске новых впечатлений, увлекается психотропными веществами, решается на рискованные увлечения, пытается получить больше адреналина. Наркотики и алкоголь временно способны заглушить эмоциональные страдания, дают «забыться», но человек практически не в состоянии вовремя отказаться от «лекарства» - увлечение обретает угрожающие масштабы, ведя к тяжелым последствиям. Такие стремления при отсутствии самоконтроля не приведут к положительным результатам, а лишь поспособствуют возникновению дополнительных проблем психологического и физиологического характера.

Компьютерные игры в больших количествах ведут к множеству проблем, и нужно особенно тщательно контролировать увлечение ими. Известны случаи, когда человек, забывая о прочих реалиях жизни, доводил себя до истощения или проблем с психикой. Это можно сказать о любом увлечении, отнимающем практически все время и лишающего других важных частей жизни. Важно научиться соблюдать баланс во избежание образования депривации.

## Как преодолеть депривацию

**Необходимо учитывать, что дети нуждаются в постоянном проявлении любви и привязанности.** Они не могут нормально расти без ласки, поцелуев и объятий. **Искренняя любовь и забота со стороны родителей имеют решающее значение для формирования личности и созревания мозга.**

**Дети, которые растут в семьях, где не хватает любви, находятся в состоянии постоянной тревоги.** Они постоянно стремятся к эмоциональным отношениям, которые могут удовлетворить их потребность чувствовать себя любимыми.

Родителям нужно:

-понимать причины, побуждающие ребёнка к отклоняющемуся поведению и уметь правильно на это реагировать. Психологическая диагностика, как правило, помогает выявить ведущие причины нарушений поведения, и найти ресурс, задать направление, для их коррекции.

-формировать доверие к миру у детей, переживших материнскую депривацию, через эмоциональную теплоту материнской заботы.