



Родители и профилактика вредных привычек: Подростки и стресс

О стрессе среди подростков

Учеба и школа – главный источник стресса среди подростков.

Подростки испытывают **эмоциональные и физические симптомы** стресса, включая чувство страха или беспокойства, усталость, склонность откладывать дела на потом или невыполнение заданий, чувство перегруженности, негативные мысли и изменения в режиме сна.

Испытывать чувство стресса время от времени совершенно нормально. Но **если стресс сохраняется на высоком уровне в течение долгого времени, это может иметь длительное отрицательное воздействие на здоровье**. Хронический (длительный) стресс может вызывать тревожное расстройство, повышение артериального давления или ослабление иммунной системы и привести к возникновению таких заболеваний как депрессия, ожирение и сердечные заболевания.

Стресс не всегда является негативным. Иногда стресс приводит к позитивным изменениям в поведении, например, дает мотивацию особенно усердно заниматься перед экзаменом, стремление преодолевать трудности или предупреждает о необходимости избежать потенциально опасной ситуации.

Для здоровья и благополучия подростков важен баланс. Школа – важная часть жизни, но после выполнения домашних заданий подростки должны проводить время с друзьями, семьей, заниматься любимыми хобби и увлечениями.

Эффективное управление повседневным стрессом может привести к более позитивному отношению к жизни и собственному благополучию.

Подростки, испытывающие неконтролируемый стресс, **подвергаются более высокому риску употребления запрещенных наркотиков или алкоголя**, особенно когда их поведение не контролируется взрослыми.

Что нужно знать родителям – Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость – это способность переживать стресс или катастрофические обстоятельства и адаптироваться и преодолевать риски или трудности. Психологическая устойчивость развивается в течение длительного времени по мере приобретения жизненных навыков. Благоприятные отношения с родителями, сверстниками и другими людьми, а также культурные устои и традиции, которые помогают нам справляться с жизненными трудностями, вносят вклад в формирование психологической устойчивости у подростков.

И знаете, что самое лучшее? Психологической устойчивости можно научиться.

Подростки могут развивать в себе навыки восприятия и поведения для укрепления психологической устойчивости и развития умения управлять стрессом:

- Думать о трудностях как о нормальной части жизни.
- Воспринимать неудачи и проблемы как временные и решаемые.
- Верить, что можно добиться успеха, если усердно стремиться к достижению цели.
- Предпринимать действия для решения возникающих проблем.
- Выстраивать прочные отношения с членами семьи и друзьями.
- Иметь систему поддержки и обращаться за помощью.
- Регулярно принимать участие в веселых и увлекательных видах деятельности.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Стресс называют «тихим убийцей», и он может являться причиной сердечных заболеваний, повышенного артериального давления, боли в груди и аритмии сердца.



Смех снижает уровень гормонов стресса (кортизол, эпинефрин и адреналин) и укрепляет иммунную систему, стимулируя выработку укрепляющих здоровье гормонов.

Девочки переживают стресс не так



как мальчики. Девочки обычно стараются скрыть тот факт, что они находятся под воздействием стресса,



у мальчиков же стресс получает более прямое выражение.

Дети учатся регулировать свое эмоциональное поведение, включая стресс, наблюдая и следуя примеру родителей. Здоровая реакция на стрессовые ситуации может показать подросткам, как можно снизить уровень стресса и эффективно управлять стрессом.

Тревожные признаки стресса: на что обращать внимание

В подростковом возрасте дети испытывают различные уровни стресса. По мнению некоторых экспертов, подростки в настоящее время испытывают более высокий уровень стресса, чем взрослые. Существуют различные источники стресса: школа, родители, друзья или даже сами подростки. Подростки также могут испытывать стресс, пытаясь понять, как быть независимой личностью, как справляться с социальным давлением или как определиться с планами на будущее. Подростки зачастую не понимают, что определенные виды поведения связаны с испытываемым ими чувством стресса. Ниже приведены возможные признаки стресса у подростков. Если Вы замечаете эти признаки, поговорите с Вашим ребенком, научите его/ее способам снижения уровня стресса и при необходимости обратитесь за дополнительной поддержкой.

- Ухудшается успеваемость
- Часто выражает чувство беспокойства
- Часто в плохом настроении или испытывает гнев
- Испытывает постоянную усталость
- Часто жалуется на головную боль, головокружение, боль в груди или желудке
- Чувствует грусть или безнадежность
- Чувствует постоянную скуку
- Проявляет меньше интереса к общению с друзьями
- Думает, говорит об этом или употребляет алкоголь или наркотики для улучшения своего состояния
- Говорит о причинении вреда себе или другим
- Использует нездоровые стратегии преодоления стресса



Советы для беседы: рекомендации для снижения уровня стресса

Эти простые рекомендации помогут подросткам больше отдыхать и снизить уровень стресса. Поделитесь с Вашим ребенком этими советами и помогите ему/ей определить наиболее эффективные способы борьбы со стрессом.

- Регулярно заниматься физическими упражнениями и полноценно питаться. Это необходимо подросткам для поддержания оптимального физического и психического здоровья.
- Избегать чрезмерного употребления кофеина. Кофеин может повышать чувство беспокойства и возбуждения.
- Выработать режим. Наличие постоянного режима или определенного набора действий может действовать успокаивающе во время стрессовой ситуации.
- Делать упражнения на релаксацию. Медленное глубокое дыхание и упражнения на мышечную релаксацию помогают снизить чувство напряжения и беспокойства.
- Владеть практическими навыками преодоления стресса. Разбивайте большие задачи на мелкие шаги. Составляйте список предстоящих дел. Ведите дневник.
- Избегать негативного внутреннего диалога. Перефразируйте негативные мысли в обнадеживающие утверждения, например «У меня сейчас трудная неделя, но я готов (-а) к экзаменам, и если мне нужна помощь, я знаю, что я могу обратиться за помощью».
- Удалять от себя стрессовые ситуации. Уделяйте время на прослушивание музыки, общение с друзьями, литературное творчество или прогулки, чтобы прояснить мысли.
- Создавать группу друзей, которые могут оказать поддержку. Многие друзья наверняка сталкиваются с теми же источниками и причинами стресса. Обменивайтесь идеями о том, как можно справиться с трудными ситуациями вместе.

Американская академия детской и подростковой психиатрии: Как помочь подросткам справляться со стрессом

www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_families_Pages/Helping_Teenagers_With_Stress_66.aspx

Американская ассоциация психологов: Беседы с подростками о стрессе www.apa.org/helpcenter/stress-talk.aspx

Укрепление устойчивости к стрессу: Руководство для подростков по управлению стрессом

www.fosteringresilience.com/what_is_stress.php

Взрослые дети – Стресс среди подростков: Что нужно знать родителям

<http://grownandflown.com/teen-stress/>

Здоровье детей: Как помочь детям справляться со стрессом

http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#

Здоровье подростков: Стресс

http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#

Образовательное сообщество – Советы для родителей: Стресс у подростков

www.thelearningcommunity.us/resources-by-format/tips-for-parents/teenage-stress.aspx

В этом информационном листке используется информация из вышеуказанных источников.