

Информационный материал для учителей
Тема: «Что такое подростковый стресс?»
(подготовлен педагогом-психологом МБОУ лицей №1 Власовой О.С.)

Исследования показывают, что современные подростки испытывают больший стресс, чем взрослые. И этот факт вызывает тревогу у родителей. Подростковый стресс – распространенное явление, и с ним нужно бороться. Несмотря на то, что у подростков есть много причин для стресса, с ним можно справиться. Родители, проявив немного терпения, в состоянии помочь в этом своему ребенку.

Что такое подростковый стресс

Представьте себе такую ситуацию. Вашему ребенку предстоит ответственный экзамен. У него есть ровно неделя на подготовку. Все это время и он, и, скорее всего, вы будете испытывать беспокойство, раздражительность, злость и другие подобные чувства. Перед самым экзаменом у подростка может возникнуть сильное волнение. Он так боится получить плохую оценку, что хочет убежать, лишь бы не сдавать этот экзамен. Это и есть стресс.

Стресс – это реакция организма на сложные или угрожающие ситуации. Вы чувствуете стресс, когда сталкиваетесь с неблагоприятной ситуацией. Стресс активизирует в организме механизм «бей или беги».

Реакция «бей или беги» у подростков

Когда человек сталкивается с предполагаемой или реальной угрозой или испытывает сильный стресс, у него срабатывает автоматическая реакция «бей или беги». Эта реакция очень важна: организм готовится бороться с источником опасности или убежать от нее.

Когда срабатывает этот механизм, нейроны из миндалевидного тела мозга посылают сигналы в гипоталамус, который выполняет в мозге роль связующего центра. Гипоталамус посылает сигнал в надпочечники и активизирует симпатическую нервную систему.

Надпочечники выделяют в кровь адреналин, что вызывает повышение уровня сахара в крови и прилив энергии во всех частях тела. Когда это происходит, у человека учащается пульс, расширяются зрачки, а кожа краснеет или бледнеет. В таком состоянии организм человека остается 20–60 минут, после чего возвращается в нормальное расслабленное состояние.

Такая реакция происходит как у взрослых, так и у подростков. И это нормально, если организм не остается в таком состоянии слишком долго. В небольших дозах такая реакция полезна. Именно эта реакция помогает нам увернуться от летящего в нас мяча или вовремя отскочить, когда навстречу едет машина.

Симптомы подросткового стресса

Стресс может иметь различные физические и эмоциональные проявления. У некоторых людей он проявляется и в поведении. Рассмотрим симптомы стресса.

1. Эмоциональные симптомы

Люди, подверженные стрессу, могут выглядеть подавленными и несчастными. Подростки в состоянии стресса могут казаться взволнованными, раздраженными или отчужденными. Их легко разозлить, их поражают простые вещи. В трудных ситуациях подростки нередко чувствуют себя беспомощно. В следующий раз, когда ваш подросток пререкается с вами без особой причины, вы поймете, что, вероятно, он испытывает стресс.

2. Физические симптомы

Физические симптомы стресса включают усталость, истощение, головные боли, тошноту, головокружение, учащенное сердцебиение и потерю аппетита. Подросток может потерять интерес к занятиям спортом и другим физическим нагрузкам. Некоторые подростки теряют или, наоборот, набирают вес.

3. Изменения в поведении

Подростки, испытывающие стресс, могут казаться беспокойными и проявлять признаки нервозности: кусание ногтей, беспокойная ходьба, сутливость и т.д. Отстраненность от семьи и друзей, капризность, раздражительность, небрежность и отсутствие интереса к любимым занятиям также могут указывать на стресс.

4. Когнитивные симптомы

Стресс у подростков также может влиять на их когнитивные способности, например, память. Вы можете подумать, что ваш подросток несерьезно относится к своим делам, но, возможно, он просто подвержен стрессу. Другие когнитивные симптомы включают в себя иррациональное мышление, неспособность сосредоточиться и т.д.

Вам может это показаться невероятным, но стресс полезен, если он мотивирует вас работать лучше. Со стрессом легко справиться, если вы знаете, чем он вызван.

