

Стресс и его особенности.

✦ В переводе с английского языка слово “стресс” означает “нажим, давление, напряжение”.

✦ Словарь дает следующее толкование стресса: “Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)”.

✦ Первым же дал определение стресса

канадский физиолог Ганс Селье.

Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

Теория стресса Селье включает три фазы:

✦ Первая – фаза тревоги: осуществляется мобилизация защитных сил организма,

повышающая его устойчивость.

✦ Вторая фаза – сбалансированного расходования адаптационных резервов организма – фаза стабилизации.



✦ Третья фаза истощения, влекущая структурные изменения.

✦ Доказано, что стрессы являются причинами многих заболеваний: ревматического артрита, крапивницы, язвы желудка, гипертонии, хронические боли в спине, язву, астму, некоторые болезни сердца.



Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека. И именно в это время подростку тяжелее всего бороться со стрессом, а вызвать его может что угодно.



ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКА :

- *Повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность*
- *Резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты*
- *Недовольство собственной внешностью, чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»*
- *Злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни*
- — *Частое курение, регулярное распитие спиртного*
- — *Замкнутость подростка, отдаление его от близких и друзей*
- — *Резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби*

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ :

- *Кожные покровы бледные, учащено сердцебиение, слизистые оболочки рта сухие, сознание сужено и сосредоточено на ситуации, вызвавшей стрессовое состояние.*
- *Нередко пытается бежать в сторону реальной опасности (очагу пожара, землетрясения и пр.).*

НЕОТЛОЖНАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССОВОМ СОСТОЯНИИ

- *Уведите пострадавшего от источника стрессовой ситуации. При возбуждении свяжите пострадавшего простынями и обеспечьте надзор за ним.*
- *Дайте успокоительное лекарство.*

Что могут сделать родители?

Проконсультируйтесь со специалистом — детским психологом. Каждый ребенок уникален — уникальны и его проблемы. Вместе с психологом родители смогут найти самый лучший путь решения проблем подростка.

- **Наша жизнь ускоряется. И на ребенка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того, чтобы ваш ребенок мог справляться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.**

- **Тревожность**

Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например: "Я беспокоюсь о..., меня беспокоит..."; если он постоянно делает произвольные движения, такие как покручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, - это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

Обращение за помощью

Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

Создайте атмосферу доверия в семье.



Формирование
стрессоустойчивости

Советы

как помочь подростку справиться со стрессом

Планирование

Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

темы, даже самые интимные и неприятные. У ребенка должна быть возможность выговориться и получить утешение у самых близких людей, иначе ему придется искать тех, кому интересны его проблемы, в дворовых компаниях или интернет-тусовках.

Контролируйте время у компьютера. Подростки, которые допоздна засиживаются за компьютером, хуже высыпаются, больше устают и чувствуют себя подавленными. Договоритесь с ребенком о норме работы за компьютером—

в этом возрасте она составляет полтора часа в день. подросток должен сделать как минимум два пятнадцатиминутных перерыва на отдых.

Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

Анализ поражений

Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: "Я плохо написал контрольную, потому что я глупый, и ничего не умею делать, и ничего у меня не получается," - он должен реально смотреть на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет ему в следующий раз избежать подобных неприятностей и верить в свои силы.

