

## СИМПТОМЫ ПОДРОСТКОВОГО СТРЕССА

Стресс – опасное явление для подростка. А потому родители должны быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение подростка в стрессовое состояние или вовремя начать борьбу со стрессом.

Однако, чтобы начать бороться, надо сначала обнаружить стресс. По каким же симптомам можно догадаться, что подросток находится в состоянии стресса?

Первым признаком стресса является отдаление подростка от его сверстников и близких людей. Вольно или невольно он становится замкнутым и одиноким. Не хочет отвечать на телефонные звонки, не желает никого видеть.

Причиной этого отдаления от людей зачастую бывает резкое понижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах, ощущение, что весь мир его не понимает и не принимает.

Другим симптомом подросткового стресса является рассеянность внимания, забывчивость подростка. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, постоянно витает в облаках и не может ни на чём сосредоточиться. Родителям в этом случае нельзя ругать своего ребёнка, надо его понять и постараться помочь, обратившись за помощью к психологу.

Следующим признаком подросткового стресса является постоянно утомлённое состояние. Подросток практически не спит, не ест или же наоборот активно «заедает своё горе» и целыми днями пребывает в сонном состоянии. В любом из этих случаев подросток угрюм, измучен, апатичен.

Однако бывают и несколько другие проявления стресса. К примеру, циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства.

Другим примером изменения настроения подростка при стрессовом состоянии является появление агрессии.

Его раздражают люди, интересующиеся его жизнью, выводят из себя любые мелочи.

Внезапная гиперактивность подростка довольно часто также является симптомом стресса. Подросток старается ни секунды не стоять на месте, не сидеть без дела, пытаясь отвлечься или забыться. Подросток панически боится, остановившись, вспомнить, «остаться наедине» с причиной своего стресса.

Признаком подросткового стресса, помимо уже упомянутого переедания, являются и другие вредные привычки: «поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, ежедневный шопинг.

Симптомом стресса, вызванного недовольством подростка собственной фигурой, является чрезмерное стремление похудеть.

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЧЕЛОВЕКА

Стресс, пережитый в переходном возрасте, может отрицательно сказаться на перестраивающемся физически организме подростка и на его изменяющейся психике.

### 1) Ухудшение физического здоровья

Научно засвидетельствован тот факт, что люди, столкнувшиеся со стрессом в подростковом возрасте, имеют ослабленный иммунитет и намного чаще серьёзно заболевают в зрелом возрасте, чем те, чьё отрочество было благополучным.

### 2) Ухудшение психического здоровья

Подростковый стресс, если с ним не бороться, может перерасти в депрессию. А депрессия в переходном возрасте может спровоцировать суицид. Поэтому, если Вы родители, заметили у своего ребенка признаки надвигающейся депрессии, не ждите пока «само рассосется», принимайте срочные меры по выводу его из этого состояния.