



### **Стрессы в жизни детей и подростков**

Стресс — это общая (неспецифическая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, которая носит защитный характер и направлена на приспособление организма к существованию в новых условиях.

Стресс сам по себе очень важен для выживания. Кратковременный, в малых дозах, он способствует активации резервных возможностей человека, помогает выработать новые реакции, обучает, обеспечивает прогресс и эволюцию.

Длительное же пребывание в стрессовой ситуации, связанное со стойкими отрицательными переживаниями, наоборот, «изматывает» организм, вызывает нарушение функций организма, начало и прогрессирование различных заболеваний, способствует обострению хронических болезней, ухудшает психоэмоциональное состояние.

Стресс имеет место в жизни не только взрослого, но и ребенка. Так, например, у малышек источником стресса является длительная разлука с мамой, изменения в ежедневном распорядке, болезнь. У дошкольников может стать стрессом и вызвать беспокойство поступление в детский сад, плохое восприятие в коллективе сверстников, ссоры родителей, частая смена обстановки. У младших школьников потенциальным источником стресса являются школьные и социальные проблемы: отсутствие досуга, расставание с друзьями, смерть питомца, переезд семьи, развод родителей, резкие перемены в распорядке дня, давление со стороны сверстников, начало и конец учебного года. Переезды, сбивающие темп жизни, необходимость вновь переживать адаптацию, становление своей репутации в коллективе, сдача экзаменов, частые ссоры родителей, смерть близких и родных людей, физические особенности, негативный опыт общения с противоположным полом – вот перечень потенциальных стрессовых ситуаций для подростка.

Стресс у детей могут вызвать и мировые новости. Дети, которые видят тревожные образы по телевизору, интернету, слышат разговоры о

стихийных бедствиях, пандемиях, войнах и терроризме, могут беспокоиться о своей собственной безопасности и безопасности людей, которых они любят.

Дети уязвимы и в ситуации экологического стресса: при увеличении загрязнения воздуха, резких изменениях погодных условий, колебаниях температуры и атмосферного давления, снижении качества воды, нехватке экологически чистого продовольствия, мощного воздействия токсинов.

Если взрослый может прямо сообщить о том, что он находится в стрессовом состоянии, то дети чаще показывают наличие стрессового состояния эмоциональным и поведенческим способами либо реагируя на стресс многочисленными соматическими жалобами (несмотря на то, что медицинское обследование подтверждает отсутствие болезни).

Частые слезы, отстраненность, необъяснимая агрессия – вот наиболее распространенные поведенческие и эмоциональные проявления стресса у детей. Кроме этого, могут наблюдаться другие признаки:

***Физические:***

- нарушение сна, бессонница, лунатизм, избыточный сон;
- проблемы с едой или весом (избыточный или недостаточный);
- частый плач без повода;
- скрип зубами во сне или наяву;
- повышенный травматизм;
- безразличие или усталость;
- нервные тики – подергивание век, привычка грызть ногти, непроизвольное подмигивание и т.д.;
- мочеиспускание в постель (особенно у старших детей);
- ночные кошмары;
- нечеткая дикция, заикание;
- трудности с концентрацией внимания, быстрая утомляемость.

***Поведенческие:***

- возврат к поведению более раннего возраста;
- неуспеваемость в школе – особенно при хорошей успеваемости прежде;
- жестокое отношение к животным или к людям;
- воровство;
- побеги из дома;
- беспричинное ломание вещей, вандализм;
- ложь постоянная, по мелочам, беспричинная;
- вспышки ярости;
- чрезмерная мечтательность;
- стремление делать все абсолютно правильно;
- употребление наркотиков.

***Признаки отношений и самооценки ребенка:***

- чувство безнадежности;
- отношение к себе как к глупому или неспособному;
- заявления типа «я хочу умереть», или «я жалею, что родился»;
- излишние страхи;

- потеря друзей;
- другие дети избегают вашего ребенка или относятся к нему как к отверженному;
- неучастие в коллективных делах.

Безусловно, все эти проявления требуют особого внимания со стороны родителей. Необходимо разобраться, какая ситуация или информация является травматичной для ребенка/ подростка, его волнения и тревоги, с чем он не может справиться сейчас и что было бы для него хорошим решением. Важно увидеть, почувствовать «замаскированный» призыв ребенка/ подростка о помощи и ненавязчиво, тактично помочь ему преодолеть стрессовую ситуацию. Особенно это касается подростков. Подросток может адекватно воспринимать многие взрослые проблемы, но он еще недостаточно взрослый, чтобы самому справляться со стрессом, а помощь родителей он отвергает, так как она кажется ему унижительной, свидетельствующей о его незрелости.

Конечно, ключевым моментом для разговора с детьми является ресурсное физическое и психическое состояние самих родителей.

Важно также помнить: если семья не может самостоятельно справиться со стрессом, то она может обратиться к специалистам и получить комплексную (медицинскую и психологическую) помощь и содействие в решении возникших на ее пути трудностей.

Информацию подготовила:

УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» психолог 1 категории Орехво О.В.