

Профилактика стресса

Профилактика стресса у подростков – важная задача родителей, педагогов, психологов. Стрессы – это часть жизни любого человека. Жизнь без стресса невозможна. Небольшие стрессы не опасны для здоровья человека, но если стресс значительно влияет на здоровье, самочувствие, вызывает слишком много неприятных эмоций, человеку нужна помощь.

С подросткового возраста начинается активная гормональная перестройка. Поэтому может возникнуть бурная реакция даже на самый небольшой стресс. Многие взрослые люди знают, как правильно справиться со стрессом. Подростки не имеют достаточно опыта и силы воли, чтобы самостоятельно исправить ситуацию, поэтому должны помочь взрослые. Если не научить ребенка в этом возрасте справляться с эмоциональными, психологическими трудностями, то он не сможет стать открытой, гармоничной личностью.

Причины

Поводом для стресса в подростковом возрасте может стать что угодно: от бытовой мелочи до серьезной проблемы. Психика подростков гиперчувствительна, подобна оголенным проводам, не имеющим защиты.

Наиболее частые причины стресса у подростков:

- Изменения в теле, происходящие в результате физиологического созревания. Если изменения происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается.
- Конфликты со сверстниками, моральное, физическое давление, жестокость, насилие, выделение групп.
- Расставание с близкими друзьями, например, из-за смены места жительства, школы.
- Ссоры между родителями, другие сложности в семье.
- Безответная любовь. Часто подросткам кажется, что первая любовь – это чувство на всю жизнь, и без объекта любви существование не имеет радости и смысла.
- Школьные проблемы. Часто оценки кажутся несправедливыми, требования учителей, родителей завышенными.

- Любые формы насилия, опасность, смерть близкого человека, ссоры, развод родителей болезненны для взрослеющего ребенка. В подростковом возрасте из-за кажущихся или истинных проблем появляются фобии, замкнутость, комплексы.

В этот период чаще всего возникают мысли о суициде. Это самое страшное последствие стресса. Взрослые (родители, психологи, педагоги) должны обязательно присматриваться к подросткам, оценивать их поведение, общение в коллективе, чтобы вовремя вмешаться и помочь. У человека в состоянии стресса ухудшается здоровье, физическое и психическое, может возникнуть депрессия.



Признаки

О нахождении ребенка в состоянии стресса можно судить по следующим симптомам:

- Резкие, быстрые перепады настроения.
- Замкнутость. Неуверенность.
- Забывчивость, рассеянность.
- Снижение интереса к учебе, ухудшение оценок.
- Раздражительность, злость или открытая агрессия, которой встречаются попытки взрослых проникнуть во внутренний мир.
- Хроническая усталость, сонливость, недосыпание.
- Чрезмерный аппетит или его отсутствие.
- Навязчивое желание похудеть, накачать мышцы.
- Появление вредных привычек (курение, употребление алкоголя, страсть к шоппингу).

Как помочь подростку?

Если ситуация кажется родителям слишком сложной, можно обратиться к психологу. Не каждый подросток согласится на общение с психологом, в этом случае специалист может помочь родителям, дать советы, как вести себя с подростком, как установить контакт.

Родители должны следить за состоянием ребенка-подростка и при появлении признаков стресса или для профилактики их следовать рекомендациям:

Нужно создать дома комфортную психологическую обстановку. Каждый член семьи при возникновении трудной ситуации должен находить помощь и поддержку в кругу семьи. Нужно на собственном примере научить ребенка

обсуждать неприятности и проблемы, даже самые интимные, дома, а не в сомнительной компании на улице.

Следует адекватно оценить способности, таланты и увлечения своего ребенка. Когда человек занимается тем, что ему нравится, вероятность стресса минимальна. Не нужно перегружать подростка. Лучше оставить одну секцию, самую перспективную. И родители, и сам подросток должны понимать, что главное не рекорды, а гармоничное развитие во всех отношениях.

Нужно незаметно следить за режимом дня ребенка. Подросток должен высыпаться, не сидеть за компьютером больше 1,5 часов в день, проявлять оптимальную физическую активность.

Лучше всего научить ребенка справляться с трудностями получается на собственном примере. Нужно быть оптимистом, не поддаваться панике, обсуждать с подростком свои проблемы. Иногда простая беседа с подростками о стрессе дает отличные результаты.

Обязательно нужно ценить успехи и достоинства подростка, а из неудач помогать извлекать полезный опыт. Это поможет избежать комплекса неполноценности.

Помощь подростку пережить стресс основана на взаимопонимании, доверии и личном примере.

Как пережить стресс выпускных экзаменов

Чтобы без проблем избежать стресса и его последствий, воспользуйтесь несколькими несложными советами.

Совет 1: настраивайтесь на победу

Настраивайтесь на победу и никогда не думайте о поражении. Внушайте себе, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет хуже, чем вы ожидали. Никто из-за этого вас не накажет, мир не рухнет, вы не перестанете дышать. Все останется, как и было.

Совет 2: готовьтесь к экзаменам заранее

Начинайте подготовку к экзаменам заранее. Чем раньше вы начнете, тем увереннее будете себя чувствовать. Даже отличники нуждаются в планомерной и долгой подготовке именно потому, что это помогает избежать стресса. Распределяйте нагрузку грамотно, не начинайте с тех вопросов, на которые вы знаете ответы. Это – самообман. Так создается впечатление, что вы все знаете, а потом на сложный материал уже не остается времени. И это создает дополнительную стрессовую ситуацию.



Совет 3: пишите шпаргалки

Пользоваться ими не надо, к тому же в современных реалиях сделать это затруднительно. Однако при написании «шпор», вы запоминаете все гораздо лучше, нежели при обычном прочтении. Выделяйте основные тезисы, они станут для вас «маячками», ориентируясь на которые вы сможете без труда вспомнить остальной материал. Они поведут вас по волнам памяти, и вы будете ощущать, что понимание этих тезисов равно полному знанию материала.

Совет 4: не зубрите!

Старайтесь не зубрить, а разбирать экзаменационный материал. Если вы просто заучите верный ответ, вас будет очень легко сбить с толку дополнительным вопросом. Особенно это касается студентов, то есть тех экзаменов, которые сдаются не в режиме тестов, а при непосредственном общении ученика и учителя.



Совет 5: не отвлекайтесь

Не включайте при подготовке к экзаменам телевизор или музыку. Звуковой фон не только отвлекает от усваивания материала, но еще и является дополнительным нервным раздражителем, усугубляющим общее стрессовое состояние организма.

Совет 6: проговаривайте вслух ответы

Проговаривайте ответы на экзаменационные вопросы вслух. Хорошо, если при этом будет присутствовать кто-то из родителей или одноклассников (однокурсников, друзей). Так вы получите аудиторию, которая обычно пугает отвечающего, заставляет его нервничать и сбиваться. Зато после таких

«генеральных репетиций» вы сможете смело «выходить на публику», вас это не будет отвлекать ни от размышлений, ни от самих ответов.

Совет 7: уточняйте непонятное

Если вам что-то непонятно в том материале, который вы осваиваете для сдачи экзаменов, не стесняйтесь подойти к преподавателю и попросить персонально для вас объяснить сложные моменты. Учитель не менее вашего заинтересован в том, чтобы экзамены были сданы хорошо, поэтому не откажет вам в просьбе.

Совет 8: соблюдайте режим

Не готовьтесь к экзаменам по ночам. Привязка к привычному для вас образу жизни даст понять вашему организму и вашей нервной системе, что не происходит ничего из ряда вон выходящего. Обычные трудовые будни, с той только разницей, что чуть более интенсивные.

Совет 9: делайте перерывы

Делайте перерывы в подготовке к экзаменам через каждые 45 минут. Устраивайте 10-ти минутные перемены, чтобы размяться, выпить сока, [выполнить гимнастику для глаз](#) или просто постоять у окна или на балконе. Так ваша нервная система будет настраиваться на обычный урок, материал усвоится лучше, а вы будете менее подвержены стрессу. Не стоит отдавать подготовке к экзаменам более 8 часов в день, так как после этого срока мозг перестает адекватно воспринимать информацию, повышается раздражительность, память действует избирательно, что в результате приводит к ошибкам.

Совет 10: ходите на прогулки

Чаще гуляйте. Два часа пешей прогулки перед сном избавляют от стресса лучше всяких антидепрессантов и успокоительных. К тому же еще древними учеными доказано, что ходьба помогает лучше переварить и усвоить полученные знания, стимулирует мозговую деятельность. А еще вечерний

променад поможет вам успокоиться и уснуть. То есть так вы [избавитесь от бессонницы](#) – постоянной спутницы стрессового состояния.

Совет 11: исключите кофе и чай

Во время экзаменов не стоит злоупотреблять кофе и очень крепким чаем. Это усугубляет стресс, действует на нервную систему угнетающе. Нервное возбуждение становится еще сильнее, повышается нервозность, возрастает чувство немотивированной тревоги. То же самое касается и столь популярных сейчас энергетических напитков. Замените кофе, чай и энергетики на [фруктовые соки](#). Отдавайте предпочтение морковному, апельсиновому, грейпфрутовому и яблочному.

Совет 12: хорошо питайтесь

Питайтесь регулярно, а не перехватывайте бутерброды во время подготовки, не отрываясь от процесса. Во-первых, перерывы на еду дают возможность отдохнуть, переключиться, успокоиться. А во-вторых, сбалансированное и грамотное питание поддержит ослабленный стрессовой ситуацией организм.

Отлично помогают избежать стресса или избавиться от него жирная рыба северных морей, орехи, [сухофрукты](#). Не стоит отказываться и от мяса. Так же хорошо действуют на нервную систему шоколад и бананы – они помогают выработке нейромедиатора серотонина, называемого в народе гормоном радости. Заряд бодрости и хорошего настроения несут в себе цитрусовые.

Совет 13: принимайте успокоительное

Пейте настои пустырника и валерианы, только не на спиртовой основе. Лучше всего запарить кипятком в термосе сухие травы, дать им настояться в течение часа и употреблять в теплом или холодном виде по половине стакана три раза в день. Это поможет [наладить сон](#), успокоит нервную систему. К тому же корень валерианы стимулирует мозговую деятельность и снимает стресс.

Совет 14: отдохните перед экзаменом

Накануне экзамена подготовку лучше всего закончить в первой половине дня. Не пытайтесь срочно выучить то, что не выучили – пользы от этого не будет. Лучше отдохните, позвольте себе переключиться на что-то более приятное и позитивное. А главное – отправляйтесь пораньше спать. Полноценный отдых перед экзаменом – залог того, что вы на следующий день все вспомните, у вас все получится, и вы не будете очень сильно нервничать.

И помните, что легкое волнение в день экзамена – это нормально, оно настраивает на победу, позволяет взбодриться и само по себе не является отражением стресса. А после экзамена вас в любом случае ждет огромный вздох облегчения оттого, что все уже позади.



