

По каким симптомам можно догадаться, что подросток находится в состоянии стресса? Советы родителям.

Сдача и подготовка к выпускным экзаменам – это период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги и ожиданий. Этот период можно назвать стрессовым периодом в жизни выпускников. Поэтому родители должны быть особенно внимательными к детям, чтобы предотвратить их погружение в стрессовое состояние или вовремя начать борьбу со стрессом. Чтобы начать бороться, необходимо сначала обнаружить стресс.

Рассмотрим несколько основных признаков проявления стресса.

- Первым признаком стресса является отдаление подростка от его сверстников и близких людей. 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.

- Следующим симптомом подросткового стресса является рассеянность внимания, забывчивость. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, постоянно витает в облаках и не может ни на чем сосредоточиться. Родителям в этом случае нельзя ругать своего ребенка. Необходимо его понять, постараться помочь и, если нужно, обратиться за помощью к психологу.

- Другим признаком подросткового стресса является постоянно утомленное состояние. Ребенок практически не спит, не ест или активно «заедает свое горе» и целыми днями пребывает в сонном состоянии. В любом из этих случаев подросток угрюм, измучен, апатичен.

- Также и циклическая смена настроения является показателем стресса: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства.

- Появление агрессии – это тоже тревожный знак. Подростка раздражают люди, интересующиеся его жизнью, выводят из себя любые мелочи.

- Внезапная гиперактивность подростка также довольно часто проявляется во время стресса. Подросток старается ни секунды не стоять на месте, не сидеть без дела, пытаясь отвлечься или забыться. Панически боится, остановившись, «остаться наедине» с причиной своего стресса.

Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических болезней. Поэтому очень важно, чтобы ваш ребенок психологически грамотно преодолел данный жизненный барьер.

Будьте особенно внимательны к своему ребенку!