**Стрессоустойчивость подростка**

Стресс (от англ. Stress - давление,нажим,напор;гнёт;нагрузка;напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический,тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

**Симптомы стресса**

* Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
* Плохой, беспокойный сон.
* Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
* Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
* Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
* Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
* Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
* Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Стадии стресса

До сих пор учёные используют концепцию канадского физиолога и выделяют три стадии стресса по Селье:

1. Реакция тревоги.

2. Стадия сопротивления.

3. Стадия истощения.

Продолжительность каждой фазы развития стресса индивидуальна.

Первая фаза возникновения стресса характеризуется мобилизацией организма. Нарастает напряжённость. У кого-то она может длиться дни и недели, а кто-то уже через несколько минут переходит ко второй стадии стресса. Реагируют люди по-разному. У одних тревога ускоряет все реакции организма, они вдруг начинают быстро соображать и мгновенно принимают решения. У других – наоборот происходит замедление реакций, они становятся как бы заторможенными. Умеренный кратковременный стресс на первой стадии даже полезен. Гормональный всплеск даёт толчок организму, тренирует его, закаляет.

Вторая фаза наступает, если воздействие стрессовых факторов продолжается. Организм отреагировал на тревогу, мобилизовался и может преодолевать возникшие трудности. На стадии сопротивления организм может быть более устойчивым к вредным воздействиям, чем в спокойном состоянии. Внешне тоже всё выглядит благополучно, человек конструктивно решает проблемы, он активен, здоров. Первый и второй этапы развития стресса ещё не несут угрожающих последствий.

Третья фаза, характеризующаяся истощением, начинается, если вторая стадия затягивается и организм не получает отдых. Мобилизованные ресурсы заканчиваются. Организм израсходовал свои адаптационные возможности, и его устойчивость снижается. На этом этапе проявляется физическое неблагополучие: нарушение сна, снижение аппетита, потеря веса, расстройства стула, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, и т. п. Человек чувствует себя вялым, разбитым. Если и сейчас не отдохнуть, то могут начаться серьёзные физические заболевания, депрессия.

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению (или нет?), в наш бурный век никому не удается избежать неприятностей. Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

Защитная реакция, которая позволяет нам защитить себя от повсеместно атакующих нас стрессовых раздражителей, называется ***стрессоустойчивостью.***

Начиная с подросткового возраста молодые люди практически ежедневно сталкиваются со стрессами, уже тогда начинают учиться справляться с ними.

***Стрессоустойчивость подростка*** – это необходимое для эмоционального здоровья качество, которое необходимо развивать.

**Как влияет стресс на подростков**

Влияние стресса на подростка ничем не отличается от влияния на взрослого человека. В организме происходят те же реакции, точно также вырабатывается кортизол, точно также страдает психика.

Частые встречи со стрессовым раздражителем могут привести к тому, что ребенок придет к состоянию нервного истощения.

Стресс влияет не только на наше психическое здоровье, но и на физическое. Вот наиболее распространенные последствия частых стрессов.

* Снижение иммунитета.
* Частые случаи простудных заболеваний.
* Проблемы со сном.
* Рассеянность внимания.
* Ухудшение памяти, концентрации.
* Проблемы с аппетитом.
* Болезни ЖКТ.
* Нервные расстройства.
* Обсессивно-компульсивное расстройство.
* Депрессия.

**Что такое стрессоустойчивость подростка**

*Устойчивость к стрессу – это выработанная до автоматизма реакция организма и психики на различные стрессовые раздражители.*

Это сложный механизм защиты, который начинает формироваться у человека с раннего детства. Это своего рода психологический иммунитет!

**Для чего подросткам нужна стрессоустойчивость?**

Представьте что вы живете в криминальном районе, где каждый день случаются какие-то страшные вещи. Если ваша дочь или сын часто возвращаются домой в одиночестве, вы позаботитесь о том, чтобы они научились основам самообороны? Наверняка, каждый адекватный родитель сейчас ответил утвердительно.

Так же само и со стрессоустойчивостью. Вы не сможете оградить своего ребенка от воздействия стресса, но вы можете научить его справляться с ним, защищаться от стресса.

**Как выработать стрессоустойчивость подростка**

Старшим школьникам особенно важно выработать естественную защитную реакцию, которая не позволит стрессу пагубно влиять на здоровье, самочувствие. Выработать механизм защиты возможно, ведь это не какое-то врожденное качество. Советы, которые приведены ниже помогут развить это полезное качество.

1. **Определение ценностей и приоритетов.**

Основой выработки устойчивости является правильное определение и четкое разграничение вещей важных для человека и неважных.

Большинство из наших переживаний и огорчений часто связано с какой-то вообще не нужной нам ерундой.

*Поэтому, если у старшеклассника будет четкое разграничение того, что по-настоящему дорого и имеет значение в жизни, от того, что вообще никак его не касается, половину стрессов удастся избежать.*

1. **Умение отпускать негативные эмоции.**

Эмоции человека – это сфера, которую достаточно сложно контролировать. Но, если с детства не научиться управлять ими, то во взрослой жизни можно столкнуться с серьезными проблемами.

Негативные эмоции чаще всего возникают без нашего на то разрешения, поэтому мы не всегда в состоянии предотвратит их появление, но мы всегда можем остановить их развитие. Вот этому необходимо научить дочь или сына, чтобы они не накапливали в себе негативные, разрушительные эмоции.

Посетила негативная эмоция – нужно переключить свое внимание, на что-то, что вызывает положительные эмоции, а не носить ее в душе, доколе она не вырвется наружу, или не спровоцирует депрессию.

1. **Умение анализировать и фильтровать информацию.**

Очень полезны для старшеклассников уроки логического мышления.

Логика – это инструмент, с помощью которого можно очень быстро найти объяснение происходящего, а также уяснить для себя – какое это будет иметь влияние.

Если чадо научить анализировать информацию, а также обдумывать логическое развитие событий, то можно не только выработать у него устойчивость к стрессу, но еще плюс ко всему развить интеллект.

Логику развивают игры, занятия, размышления, даже банальные компьютерные стратегии, которые так популярны сегодня среди старшеклассников.

1. **Личный пример.**

Это наиболее эффективный способ выработки стрессоустойчивости у подростка. Важно, чтобы ребенок видел, как его родители справляются с раздражителями, как удерживают свои эмоции.

Дети перенимают модели поведения своих родителей, поэтому если желаете помочь ребенку стать более стойким к стрессам, вам следует преподать ему урок на собственном примере.

1. **Здоровая самооценка.**

Если с раннего возраста родители заботились о том, чтобы у их ребенка формировалась нормальная самооценка, то в подростковом возрасте ему будет легче справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Дело в том, что когда ребенок уверен в себе, своих силах и знает точно, что он собой представляет, то он не будет переживать по поводу того, что кому-то в нем что-то не нравится.

1. **Выбор окружения.**

Уже с подросткового возраста необходимо учить ребенка выбирать окружение и людей, которых он может приблизить к себе. Так называемые «токсические» отношения могут быть между людьми также в подростковом возрасте, а это жизнь будет при постоянном эмоциональном напряжении.

*Подростку важно научиться ограждать себя от людей, чье общество отнимает у него спокойствие и жизненную энергию.*

**Что даст подростку стрессоустойчивость?**

* Поможет преодолевать проблемы и трудности, не впадая в депрессию, не опуская руки.
* Благодаря этому качеству человек себя чувствует психологически комфортно.
* Есть сила держать свои эмоции под контролем.
* Появляется возможность достигать результатов там, где сдаются остальные.
* Повышает выносливость.
* Гармоничные отношения с окружающими людьми.
* Защита психического и телесного здоровья от пагубного воздействия стрессов.

Стрессоустойчивость подростка – это важное качество, которое поможет ему перенести этот непростой период физического и психологического созревания.

Благодаря устойчивости к стрессу старшеклассник сможет практически безболезненно выходить из различных ситуаций, сохраняя позитивный настрой, радуясь светлому будущему.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА:**

**1. Внешние раздражители – их необходимо устранить или исправить.**Внешними раздражителями часто являются:

• отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);

• шумы с улицы, доносящиеся до нас через открытое окно;

• сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;

• слишком сухой или, наоборот, слишком влажный воздух в помещении, из-за чего нам трудновато дышать и мы чувствуем себя некомфортно;

• слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;

• неприятные запахи;

• неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;

• неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок;

• некомфортная температура в помещении;

• одежда из синтетики, которая потом электризуется и потихоньку, помаленьку, исподтишка бьёт нас током.

Это конечно не полный перечень внешних раздражителей. Однако для начала этого, наверное, вполне достаточно. Дальше – самостоятельно поищите вокруг себя то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Постарайтесь создать комфорт и уют везде, где находитесь.

**2. Внутренние раздражители: Боль.** Самый простой для понимания внутренний раздражитель – это зубная боль или любая другая боль. Что здесь можно порекомендовать: следите за своим здоровьем.

3. **Голод.** Это ещё один вид внутреннего раздражителя. Из-за чувства голода и желания чего-нибудь поесть снижается тонус и бодрость, появляется усталость сначала в теле, затем в душе. Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. Из-за чувства голода снижается эффективность, как физического труда, так и интеллектуального. В это время мы очень слабы и подвержены вредному воздействию стресса.

4. **Душевное переживание.**Также одним из внутренних раздражителей является какое-либо душевное переживание, которое увлекает наши мысли в сторону и не даёт сконцентрировать внимание и полностью уйти в работу с головой. Например, семейный конфликт, ссора с близким человеком или унижение от начальника, и так далее – всё это может сильно «выбить из колеи». Что можно порекомендовать в данной ситуации:

• не думайте о неприятном, тем более не думайте о мести;

• простите всех и каждого, прощайте оптом и в розницу;

• прощайте сразу же после конфликта и авансом на всю жизнь вперёд;

• относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорить: «это пустяк!»

5. **Планируйте свои дела**. Если на работе у вас завал и нужно решить сразу много дел, то вот вам совет: выполняя несколько дел одновременно, не рекомендуется всех их держать в голове также одновременно. Лучше всего записывать, например, в дневник всё, что нужно сделать. А уже потом из списка поочерёдно выбирать самое срочное и важное. Расставьте приоритеты, распланируйте, что будете делать сейчас, что после этого, что завтра, что послезавтра. Решив одну задачу, открываем дневник и снова выбираем то дело, которое на данный момент является самым срочным и самым важным одновременно. И так далее.

6. **Мотивация:** понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать.

7. **Настроение**: Необходимо управлять своим внутренним настроем или состоянием, а для этого достаточно просто смотреть на всё с некоторой долей юмора. Причем здесь главное юмор не путать с иронией, сатирой, сарказмом.

8. **Улыбка.** Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуем найти зеркало и уединиться, просто посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат – весь день вы будете в приподнятом настроении.

9. **Живите с удовольствием:** Если куда-нибудь идёте, то вышагивайте с удовольствием. Если сидите, то сидите так, чтобы вам было удобно, комфортно и приятно. Если на работе перебираете бумаги или делаете что-либо ещё, то всё это делайте с удовольствием. Для этого сначала создаём искусственное чувство удовольствия, а затем со временем появляется настоящее. Со временем такой стиль жизни войдёт в привычку. И вы просто будете жить с удовольствием, будете наслаждаться жизнью.

10. **Ищите хорошее и не замечайте плохое.** Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного – ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.

11. **Дыхание** помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение: Сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос, то есть рот рекомендуется держать закрытым. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Обычный вдох и длинный выдох. И так подышите хотя бы минуты 3. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли и исчезают сердечные боли, понижается давление, и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.

12. **Суставная разминка или простая гимнастика** хотя бы 2 раза в неделю, например, вечерами после работы по вторникам и четвергам – это также хорошее средство для повышения стрессоустойчивости. При очень сильных стрессах рекомендуется заниматься спортом или фитнессом под руководством личного тренера.

13. **Массаж:** делайте 2 или 3 раза в неделю контактный массаж всего тела, не только спины. При этом, благодаря выполнению суставной разминки несколько раз в неделю, количество контактных массажей может сократиться до 0.

14. **Движения:** следите за плавностью своих движений. Двигайтесь грациозно и спокойно, как бы вальсируя. Резкие движения противопоказаны.

15. **Расслабление:** следите за напряжением в своём теле и не допускайте перенапряжения и спазмов мышц. Планируйте свой день таким образом, чтобы не бегать, не торопиться и не потеть, никуда не опаздывать. Будьте пунктуальными.

16**. Релаксация.** Для хорошего расслабления и восстановления сил есть специальные релаксационные упражнения, благодаря им снимается физическое и психическое напряжение.

17. **Выходной:** 1 день в неделю – настоящий полноценный отдых. Даже не думайте планировать и откладывать на этот выходной день походы по магазинам с тяжелыми сумками или генеральную уборку всего дома, или занятие спортом, или суставной разминкой, или выполнение работы, которую вы взяли на дом. Выходной – значит выходной, значит отдых и расслабление тела.. Встретьтесь или хотя бы созвонитесь, побеседуйте с родными, с близкими, с хорошими друзьями. Почитайте книжку, посмотрите кинокомедию, подбодрите родителей.

18**. Сон** желательно чтобы имел длительность от 7 часов и более. Если вы одну ночь недоспали, то рекомендуем запланировать и постараться в следующую ночь наверстать упущенное – выспаться и набраться сил.

20. **Режим дня:** если реально, то следите за распорядком дня, чтобы обеды и сон были в одно и то же время.

21. **Питание.** В плане питания следите, чтобы рацион был богат всеми необходимыми витаминами, белками, углеводами и так далее

22. **Лексикон.** Да, как это не странно и не парадоксально, наш словарный запас, лексикон, то есть те слова, которые мы часто используем в жизни – они влияют на наше самочувствие. Особенно на настроение. Таким образом, мы сильны и стрессоустойчивы. У нас есть иммунитет. Рекомендация очень простая: во-первых, старайтесь вообще не произносить такие слова, как: трудно, сложно, тяжело, проблема, бороться… Уберите эти слова из лексикона. И при этом, наоборот, старайтесь чаще произносить такие слова как: хорошо, прекрасно, легко, просто…

23. **Переименовывайте негатив в позитив.** Следите за своей речью и отфильтровывайте все негативные слова и фразы. Говорите в основном о хорошем и приятном. А если что-то вдруг идёт не так, как хотелось бы, то вместо трёхэтажных матов вдохните и на выдохе скажите: «Это пустяк!» И одновременно поднимите руку и опустите, проще говоря – махните на этот пустяк рукой. Рекомендуем прямо сейчас прорепетировать: на вдохе поднимите руку, а на выдохе опустите и скажите: «Это пустяк!» Ну, а в самых тяжёлых ситуациях можно сказать крепкое слово, например: «Ну, это нормально!» Сделайте инфляцию любому негативу, обесценивайте его. Переименовывайте негатив в позитив.

24. **Формируйте свою позитивную реальность.** Будьте готовы и философски относитесь к самому худшему, но при этом стремитесь к самому лучшему. Для этого ожидайте от жизни хороших и благоприятных для вас событий. Даём простую рекомендацию: Представляйте и фантазируйте, как та или иная ситуация должна развиваться, какой именно у неё должен быть сценарий, чтобы вы остались довольны результатом. Будьте режиссёром своей судьбы, режиссёром своей жизни.

25. **Репетиции.** Основательно подготовьтесь к предстоящей стрессовой ситуации, будь то деловая встреча, переговоры, презентация, выступление, интервью, собеседование и т.д. Станьте одновременно режиссером и актером. Несколько раз вслух произнесите весь тот текст, который собираетесь сказать в тот волнующий момент. И вы заметите, как волнение куда-то испарится и вместо неё вас наполнит чувство уверенности.

26**. Поднимайте себе самооценку.** Устраняйте комплекс неполноценности.

27. **Хвалите,** благодарите и одаривайте комплиментами людей, и не только людей. Похвалите и поблагодарите за примерный труд, например, свой компьютер, принтер за стойкость и качественную печать, телефон за надёжность, лампочку за свет и помощь в работе, воздух, мебель и т.д. И даже свои «золотые» руки и «светлую» голову тоже стоит похвалить

29. Восхищайтесь всем и всеми. Наверное, понятно, что не желательно отзываться о чем-либо или о ком-либо плохо и негативно.

30. Устраняйте причины возможных стрессов. Дальновидный стратег просчитывает не только свои действия в будущем, но и анализирует, что было в прошлом причиной конфликтов или стрессовых ситуаций. И, если та или иная стрессовая ситуация может повториться, то лучше устранить все возможные причины.

31. **Не зацикливайтесь на прошлом,** а смотрите в будущее. Рекомендуем не пережёвывать прошлые обиды и не переживать заново прошедшие стрессовые ситуации снова и снова. Это было и прошло, его не вернуть и не изменить, но можно изменить своё будущее! Простите и отпустите прошлое, сделайте выводы и оставьте прошлое в прошлом, чтобы жить в настоящем и смотреть в будущее с улыбкой и с осанкой счастливого человека.

32. **Будьте самим собой.** Т.е. не копируйте других, не завидуйте их успеху и не создавайте себе кумиров, чтобы потом быть на них похожим и стремиться к тем же целям. Все люди разные и судьбы – тоже разные. Лучше всего заниматься своим любимым делом, то есть именно тем, что нравится, от чего не устаешь, а, наоборот, набираешься сил. Будет замечательно, если в итоге получится так, что любимым делом вы будете заниматься весь день и к тому же получать за это хорошие деньги. Это прекрасно! Но ведь не каждое любимое дело может перерасти в высокодоходный бизнес. И не каждое должно в это перерастать… займитесь любимым делом хотя бы по вечерам после основной своей работы, пусть это станет вашим хобби. Займитесь тем, о чём мечтали с детства. Например, рисуйте картины, пишите стихи, сочиняйте сказки или рассказывайте их детям, путешествуйте по окрестным населённым пунктам, а на выходных можете скататься даже в другую страну, на край света. Главное – стать самим собой, а не играть роль.