**Причины стресса у современного подростка**

Термин «стресс» прочно вошел в нашу повседневную жизнь, он сопровождает человека в течение всей его жизни, начиная с момента рождения. У большинства людей c этим словом связаны только негативные ассоциации, однако его влияние может оказать положительное действие, которое будет направлено на мобилизацию организма к целеустремленности, продуктивным действиям, достижению поставленных целей. Следует подчеркнуть, что стрессовые воздействия не должны превышать адаптационные возможности человека, в противном случае могут возникнуть ухудшение самочувствия и даже соматические или невротические заболевания. В  случае, когда сила отрицательных эмоций ребенка достигнет наивысшей степени, возникнут негативные последствия - нарушения психики, поведения и образа жизни подростка.[« свернуть](http://sch9.kobrin.edu.by/main.aspx?guid=94391)

Современные подростки в своем юном возрасте приобретают комплекс неполноценности, различные фобии, становятся замкнутыми. Девочкам кажется, что они полнеют, а на самом деле элементарно растут, и начинают изводить себя диетами. Мальчики испытывают комплексы из-за маленького или высокого роста, неуклюжести, непопулярности и др. Вдобавок к этому школьные неурядицы, несправедливые оценки, завышенные требования учителей и родителей, конфликты с учителями или одноклассниками, первые влюбленности и расставания. Накал чувств и эмоций возрастает, подростку кажется, что от любви без взаимности жизнь теряет смысл.

Не стоит забывать, что одной из причин формирования стресса у подростков является злоупотребление гаджетами. Современные *подростки* часами контактируют с  мобильными устройствами. Они не  могут себе представить и дня, чтобы не прибегнуть к их помощи – это музыка, игры, виртуальное общение, поиск ответов на  интересующие вопросы на  страницах интернета. Доказано, что  мобильные устройства являются открытым неконтролируемым источником электромагнитного поля.

Не вызывает сомнения, что в настоящее время одной из причин формирования стресса является новая коронавирусная инфекция СOVID-19. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, в настоящее десятилетие по частоте встречаемости стрессовые расстройства выйдут на второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Действительно, пандемия СOVID-19 затронула психоэмоциональную сферу лиц различного возраста, в т. ч. детей и подростков. По мнению психиатра, профессора А.А. Шмиловича, в  настоящее время это не  только пандемия инфекции, но  и  пандемия страха, с  которой человечество никогда ранее не сталкивалось, т. к. не было возможностей по  информационному сопровождению подобных катаклизмов, какие имеются сейчас благодаря масштабам и  доступности социальных сетей. Можно с  уверенностью сказать, что  в  условиях пандемии внутреннее волнение, тревогу испытывает каждый здравомыслящий человек, даже если он внешне спокоен и уверен в своих действиях. Страх перед инфекцией, создающий нервозную напряженную обстановку в  семье, изоляция, длительное дистанционное обучение, даже возобновление занятий в  школе, но  с  соблюдением целого ряда ограничений – это те факторы, которые формируют стресс у  подростка.

Стоит подчеркнуть, что длительный стресс для подростка слишком опасен. Поэтому ключевую роль в «борьбе» со стрессами играет помощь родителей и, безусловно, квалифицированная помощь специалиста.

**Как стресс влияет на подростка?**

* Ухудшается физическое здоровье. Научно доказано, что у людей, переживших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, причем серьезнее, чем те, у кого отрочество было  относительно благополучным.
* Ухудшается психическое здоровье.
* Если с подростковым стрессом не бороться, он перерастает в серьезную депрессию.

**По каким симптомам можно определить, что ребенок находится в стрессе?**

* Ваш ребенок отдаляется от близких, друзей, становится замкнутым. Причина - резко падает самооценка, появляется неуверенность в себе.
* Рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сосредоточиться.
* Хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость.
* Резкие перепады настроения.
* Появление пагубных привычек - курение, алкоголь, болезненное пристрастие к шопингу.

**Как помочь подростку преодолеть стресс?**

* Не стесняйтесь демонстрировать сыну или дочери свою безграничную любовь и ласку. И хотя очень часто подросшие дети «убегают» от объятий, на самом деле, они этого отчаянно хотят, но стесняются. Делайте все, чтобы он знал и чувствовал, что вы его поддерживаете и понимаете.
* Проявляйте доверие к ребенку не только на словах. Позволяйте ему принимать решения самостоятельно даже в трудных ситуациях - именно в них личность развивается и формируется.
* Поговорите с ребенком о перегрузках, чтобы он не выбивался из сил, пытаясь везде успеть.
* Повышайте физическую активность ребенка, она позволит ему снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов. Это могут быть ходьба, бег, велосипедные или лыжные прогулки, групповые игры, борьба, теннис, тренировки в бассейне, ритмичные танцы, акваэробика и другие виды фитнеса.

***Желаю удачи и терпения, уважаемые  взрослые!***