**Стресс и стрессоустойчивость. Как повысить стрессоустойчивость подростков**

 **Стресс** - реакция организма человека, которая возникает на действия раздражителей, вне зависимости от того, несут они положительный или отрицательный заряд.

Выделяют 3 стадии стресса:

- реакция тревоги

- стадия сопротивляемости

- стадия истощения.

**Эустресс**-это стресс, который вызван либо положительными эмоциями, либо это несильный стресс, который мобилизует организм. Эустресс называют ещё и полезным стрессом. Он необходим для полноценной жизни, это сила, которая помогает в решении сложных задач.

**Дистресс** - вредный тип стресса, с которым организм человека бывает не в силах бороться с ним. Дисстресс, возникает, когда напряжение достигает критической точки. Этот вид стресса разрушает здоровье личности и может привести к тяжелым болезням организма и психики.

От стресса может пострадать иммунная система. В стрессовой ситуации личность чаще всего оказывается жертвой инфекций, так как продукция иммунитет заметно ослабевает в период физического или психического стресса. В быту появилась тенденция связывать стресс просто с нервным напряжением, однако стресс это не просто душевные волнения или нервное напряжение, в первую очередь, можно дать определение, что стресс - это универсальная физиологическая реакция организма на сильные воздействия, которая имеет описанные симптомы и фазы.

На сегодняшний день доказано, что сам по себе стресс это не болезнь. Без стресса, жизнь людей превратилась бы в полное равновесие. Стресс поддерживает активность системы живого организма на планке нормы. Стресс бывает вызван как серьезной опасностью, так и удачей в деятельности.

Стресс у подростков, естественное явление. Учебная деятельность, физиологические особенности, а так же межличностные отношения, могут стать причиной стресса. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае - суицида. Факторы, вызывающие стресс в подростковом возрасте, различны.

Часто он бывает вызван из-за давления со стороны учителей, родителей или даже собственных высоких ожиданий. Окружающий социум ждёт от ребёнка определённого поведения, высоких оценок, лидерства среди сверстников, участия в разных статусных мероприятиях. Часто такая нагрузка бывает чрезмерной. Подросток с ней не справляется, не находит времени на отдых, часто недосыпает. Это приводит к физиологическому стрессу.

Кроме этого, подростковый возраст - это время серьёзных физических изменений в его теле. Половое созревание вызывает гормональные бури, которые сотрясают его психику. Создаётся противоречие, между ним и идеальным образом. Возникают проблемы от собственной неловкости и неуклюжести, из-за отсутствия каких-то статусных для его общества вещей. Некоторые дети, в подростковом возрасте, начинают экспериментировать с алкоголем, курением и т.д. Ребёнок, следующий нравственным семейным правилам, может испытывать давление со стороны сверстников, которые могут его провоцировать, обвинять, в том, что он "не крутой", "ботаник". Взрослеющий ребёнок утверждает свой статус не только среди сверстников, но и пытается показать себя независимым в семье. Его поведение часто вызывает недовольство родителей, они пытаются контролировать ребёнка тем самым пытаясь обезопасить их. Родители не хотят понимать, что их дети уже не маленькие, это вызывает ссоры и недопонимания в семье. У подростка появляется чувство разочарование.

Как правило, в подростковом возрасте юноши и девушки сталкиваются с первым романтическим увлечением. Стресс могут вызвать боязнь быть отвергнутым, конкуренция, первые ссоры, ревность, расставание.

Подросток учится выстраивать новые отношения со сверстниками, детская дружба переходит в новые стадии с опытом более серьезных конфликтов.

Со всем этим вступающий в мир взрослых, ребёнок не может справиться сразу. Очень важно вовремя распознать, что у него стресс. Это возможно понять по изменениям в его поведении. Чаще всего это повышенный уровень раздражительности и неадекватная реакция на небольшие затруднения, снижение активности, и как следствие уменьшение количества выполненных дел, частое стремление спорить, не преподающее уныние, жалость к себе, учащённое сердцебиение, высыпания на коже, потливость, расстройства желудка и т.д.

Справиться со стрессом поможет такое универсальное качество, как стрессоустойчивость.

**Стрессоустойчивость личности** - можно рассматривать, как умение преодолевать трудности, воспринимать свои эмоции, понимать настроения социума, проявлять выдержку и такт.

Стрессоустойчивость можно определить совокупностью личностных качеств, которые позволяющих личности переносить большие интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особого вреда для собственной деятельности, социальной среды и своего здоровья.

Подростки обычно подвержены стрессам сильнее, нежели взрослые. На них более сильное воздействие оказывают физические и природные стрессоры. В подростковом возрасте сильное влияние оказывают стрессоры оценок. Стресс у детей бывает характерным и индивидуальным для каждого. Дети подвергаются стрессу в разное время. Один подросток может легче переносить дни своей учебы в школе, без большого труда, получая хорошие оценки без особых усилий. А вот для другого соперничество в школе может казаться настолько пугающей, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школы.

Кроме этого, подростки, испытывающие одинаковый уровень стресса, могут реагировать на него по-разному. Некоторые, демонстрируя признаки депрессии, становятся неразговорчивыми и замкнутыми, избегают сверстников. Другие проявляют стресс в приступах раздражительности или агрессивных вспышках ярости, показывающих, что они теряют контроль над собой.

Характерным в подростковом возрасте можно назвать сосредоточенность на себе, своих проблемах. Выражается это в том, что для формирующейся личности очень важно внимание окружающих к его личности. Неравнодушное отношение сверстников и родителей к достижениям и удачам, они ищут понимания, одобрения, восхищения. У них достаточно сильная потребность в друзьях. Эмоциональная зависимость от взрослых может выражаться в необходимости глубокого понимания родителями, взрослыми. Необходимыми, но непонимаемые самими подростками, потребности вступают в борьбу с рациональными целями развития. Дети подросткового возраста сами не могут осознать свои потребности: осуществлять рефлексию, анализ "Я", в этом им мешает незрелость собственной личности. Однако эти потребности есть в структуре личности, сильно влияя на действия и образ жизни. Подростки существенно нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании семьи, близких людей, во внимании окружающего социума к себе, в самопознании. Основными особенностями подростков можно считать концентрированность на самом себе, стремление к самостоятельности, независимости, отношения с противоположным полом.

**Профилактика стресса у детей**- Правильный отдых и соблюдение режима сна помогут повысить адаптационные возможности

Не только ребенку, но и любому человеку нужно спать столько часов, сколько требуется организму. При этом ночной сон должен быть непрерывным.

**-** Регулярная физическая активность поможет повысить стрессоустойчивость
Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов.

Рекомендуется физическая активность в виде интервальных тренировок (циклические смены умеренной и интенсивной нагрузки в течение 30-40 мин.) с частотой 3-7 дней в неделю.

Это могут быть ходьба, бег, велосипедные или лыжные прогулки по пересеченной местности, групповые игры, борьба, теннис, тренировки в плавательном бассейне, ритмичные танцы, аквааэробика и другие виды фитнеса.

- Здоровое питание - защита от стресса

Часто взрослые забывают, что ухудшение качества и состава современной пищи, которую ребенок потребляет изо дня в день, негативно влияет на организм. Эти влияния постоянны и гораздо мощнее снижают стрессоустойчивость по сравнению с другими факторами.

Питательные вещества, витамины и микроэлементы должны поступать в организм с пищей. Их соотношение должно быть сбалансировано. Но при современном образе жизни часто этого не происходит. И постепенно начинают страдать нормальная работа мозга, регуляция настроения и адаптация к стрессам.