

Причины тревожных состояний в подростковом возрасте и оказание помощи.



В своей работе педагога-психолога, я часто встречаюсь с проблемой тревожности в подростковом возрасте. Родители обращаются за помощью, потому что их беспокоит состояние ребёнка, который плохо спит, хуже учится, у него возникают проблемы с учителями, нарушаются отношения со сверстниками, он теряет интерес к окружающему миру, замыкается и впадает в уныние.

Согласно данным российских исследований, у 30% школьников от 13 до 17 лет значительно превышен средний для этого возраста уровень тревожности и депрессии. По мнению самих подростков, одной из основных причин их психоэмоционального неблагополучия является отсутствие понимания со стороны родителей и учителей.

– С чем связано появление тревоги и навязчивых мыслей у подростков? Является ли это нормой?

– Время от времени каждый человек испытывает чувства беспокойства и тревоги. Одно и то же событие у двух людей может вызвать разные эмоциональные состояния. К примеру, кто-то не придаст большого значения потере телефона, а другой человек будет долгие месяцы расстраиваться, думать о том, что он – неудачник. Тревога необходима для того, чтобы увидеть угрозу, мобилизовать свои силы и справиться с ней. Это чувство как устойчивая личностная черта формируется в подростковом возрасте. *Появление скрытой тревоги зависит от индивидуальных особенностей и наличия в опыте ребёнка следующих составляющих:* неправильное воспитание и неблагополучные детско-родительские отношения, неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками, низкий уровень самооценки, успешность в школе.

Один из вариантов тревожного состояния – навязчивые мысли. Это образы или побуждения, которые бесконтрольно, против воли человека вторгаются в сознание. Навязчивые мысли часто появляются тогда, когда есть чьё-либо определённое оценочное отношение к нашим действиям и поступкам. В подростковом возрасте особенно значимы социальное окружение и внешняя оценка. *Сверстники могут влиять на появление определённых навязчивых мыслей, постоянное заикливание.* Если подросток беспрестанно возвращается к определённой мысли, не может переключиться на что-то другое, то это уже не является нормой. Также важны интенсивность и форма проявления навязчивых размышлений. В одном случае при наличии патологии нужно обращаться к психиатрам и клиническим психологам, а в другом случае будет достаточно консультации психолога, чтобы разобраться в причинах тревожности ребёнка.

Что чаще всего провоцирует возникновение таких эмоциональных состояний?

В подростковом возрасте ребёнок получает новый опыт, знания о себе и окружающих. *В этом периоде взросления происходит столкновение внутренних конфликтов, которые приходится решать самостоятельно и впервые.* У каждого подростка свои значимые события, вызывающие переживания. К различным тревожным проявлениям могут привести экзамен, первая любовь, ссора с другом. Ведущая потребность этого возраста – общение со сверстниками, поэтому наиболее значимые события будут связаны с ближайшим социальным окружением. В некоторых ситуациях может возникать эффект заражения, когда возникновение тревоги провоцируют окружающие. Например, если члены семьи очень волнуются и переживают из-за переезда, то и ребёнок подхватывает схожие ощущения. По моему мнению, *частой причиной появления страхов и тревоги является недостаток или недостоверность информации.* Качественные, открытые и объективные сведения дают возможность подготовиться и предупредить различные неурядицы и, как следствие, автоматически снизить тревожность.

Какие симптомы характерны для повышенной тревожности?

Симптомы тревоги можно разделить на несколько категорий.

Одна из них – это *эмоциональные изменения*: повышенная раздражительность, трудности концентрации внимания, расторможенность, вспышки гнева.

Следующая категория – это *физиологические перемены*, когда ребёнок жалуется на своё физическое состояние. В данном случае надо обращать внимания на частые головные боли, расстройства пищеварения, изменения в привычках питания, чрезмерную усталость.

Отдельно можно выделить *симптомы, связанные с нарушением сна*: ребёнок часто просыпается по ночам, трудно засыпает, ему часто снятся кошмары, после полноценного сна отсутствует чувство бодрости. Повышенная тревожность подростка зачастую влияет на успеваемость в школе и в значимой деятельности. У подростков и взрослых людей могут проявляться *симптомы панических атак*, которые возникают на фоне стрессовых событий и уже сигнализируют о возможном тревожном расстройстве. В таких случаях наблюдаются быстрое сердцебиение, жар или дрожь, головокружение, затруднённое дыхание, онемение, боль в груди. Если рассматривать симптомы в контексте патологии, то это уже является разделом медицины, а не психологии. Тогда для оказания помощи требуется вмешательство медицинских работников: врача -психиатра, клинического психолога.

Как помочь подростку разобраться в своих эмоциях?

В психологии есть такое понятие как эмоциональный интеллект. Это умение распознавать чувства других людей и управлять своими собственными состояниями. Такая способность закладывается в младенческом возрасте, когда ребёнок считывает разные эмоции заботящегося о нём взрослого, копирует их и в дальнейшем применяет в своей жизни. Чтобы помочь подростку разобраться в своих состояниях, *взрослому необходимо самому озвучивать собственные чувства и позволять это делать ребёнку.* Важна возможность выражать эмоции

– проговаривание позволяет их осознать. Если родитель запрещает ребёнку чувствовать («не злись», «не плачь»), то это может привести к психосоматическим расстройствам. Детям зачастую сложно сказать, какие эмоции они испытывают. Поэтому психологи в своей работе используют стимульные материалы, объясняют, что означает то или иное чувство. Если у ребёнка нет наглядного примера, как разбираться в эмоциях, то ему сложно осознать собственные состояния.

Можно ли самостоятельно решить проблему повышенной тревожности?

Существуют различные приёмы самопомощи в стрессовых ситуациях. Они включают в себя *дыхательные упражнения, практики на мышечное расслабление, переключение с одних мыслей на другие*. Подростка необходимо обучать данным приёмам. Однако в силу возрастных особенностей (перепады настроения) дети зачастую не могут справиться самостоятельно. В таком случае *рядом должен быть внимательный и чуткий взрослый, который будет фиксировать эмоциональные состояния ребёнка и бережно относиться к его чувствам*. Задача взрослого – принять то, что вызывает тревогу. Для ребёнка крайне важно ощущать поддержку, тогда он не остаётся один со своими переживаниями.

Если взрослые отмечают большое количество разных признаков тревожного состояния, то необходима консультация педагога-психолога. По итогам встречи может быть принято решение об обращении к детскому психиатру. К сожалению, в некоторых случаях родители не видят какой-либо необходимости в помощи специалистов. Вследствие чего состояние ребёнка усугубляется и начинает выражаться в отклоняющемся поведении, которое может включать в себя случаи самоповреждения.

Как избежать возникновения у подростка тревожности и страхов?

Невозможно оградить ребёнка от всех внешних и внутренних конфликтов, с которыми ему приходится сталкиваться ежедневно. Поэтому тревоги и страхи будут. Подросток учится преодолевать жизненные трудности и управлять своим состоянием. *Задача взрослого – направлять и сопровождать ребёнка в новых и тревожных ситуациях*, принимать его чувства, передавать свои знания и опыт. Важно учитывать симптоматику, которая есть в состоянии тревоги. Чтобы избежать негативных последствий, необходимо учитывать значимые для ребёнка области жизни и бережно к ним относиться. Если взрослый отрицает важность чего-либо, то подросток начнёт тщательно скрывать свои переживания, эмоции и чувства. Тогда родителю будет сложнее своевременно оказать помощь и поддержку.

–

Материал подготовила:
педагог-психолог
Н.А. Комарова