

Як зберегти психічне здоров'я підлітка в стресовій ситуації

В сучасному світі стреси дуже розповсюджені, вони є постійним супутником людини, ознакою сучасного способу життя, розплатою за технічний прогрес.

Політичне протистояння та трагічна загибель великої кількості людей породило гострі стресові ситуації небезпечні для здоров'я та життя людини.

Соціальні стреси часто викликають тривожні, депресивні та посттравматичні стресові розлади.

Особливої уваги під час кризових подій потребують підлітки, які можуть стати свідками жахливих подій. Переживання таких подій може викликати у підлітків стрес, навіть якщо вони особисто не постраждали від цих подій. Посилює стресовий стан те, що дорослі частіше зайняті своїми подіями і не приділяють уваги підліткам.

Характерні прояви стресових розладів у підлітків

- ▶ підлітки можуть втратити свої відчуття, тобто не в змозі оцінити власний стан;
- ▶ вони вважають себе ізольованими від всіх, або можуть вважати себе особливими людьми;
- ▶ застосовують ризиковані способи поведінки;
- ▶ загострюють негативні відносини.

Для подолання цих станів слід:

- приділяти підліткам більше уваги та часу,
- забезпечувати інформацією про те, що відбувається, пояснювати події;
- більше спілкуватись з однолітками,
- дозволяти їм виявляти свої емоції та висловлювати свої думки,
- заохочувати їх і давати їм можливість бути корисними.