

Помогите, подростку!

Подростковые годы — время особенное и очень непростое. От быстрого взросления подросток испытывает физическое и психологическое напряжение, то есть стресс, и гораздо более мощный, чем впоследствии во взрослой жизни. Безопасное, надежное время детства безвозвратно уходит. На подростка ложится ответственность за свои поступки, за свою жизнь.

Эта ответственность напрягает, она еще непривычна. Перед подростком постоянно стоит проблема выбора, а выбор уже сам по себе — ситуация стрессовая. В результате постоянного стресса, наложенного на гормональные изменения в организме, подростку бывает очень трудно владеть собой: он реагирует слишком яркими всплесками настроения на любые внешние события.

Что поможет победить стресс?

Исследования показали, что причиной стресса чаще всего является самое обычное напряжение, которое может возникать чуть ли не каждый день. Те незначительные мелочи — получил двойку, поругался с приятелем, с которыми подросток вполне может сам справиться. Главное, не накапливать негативные эмоции, не закупоривать их в себе. И если устранить многие из неприятностей нельзя, то смягчить их воздействие можно. Найдите время для спокойного разговора с сыном или дочерью. Объясните, что значит испытывать эмоциональный стресс. Будет вполне уместно рассказать и о своих пережитых стрессовых ситуациях. Расскажите ему, что можно успокаиваться благодаря собственным усилиям, и предложите следующие способы избавления от стресса.

Дыхание

В качестве скорой помощи при стрессе можно использовать такое дыхательное упражнение: сделайте медленный глубокий вдох, как будто втягиваете в себя воздух через ноги. Следующий шаг: выдохнуть из себя «стрессовый» воздух и вместе с ним чувство напряжения. Можно придать «стрессовому выдоху» любой образ — яркий, неказистый или смешной. Затем попросите представить приятное состояние, связанное с отдыхом: как будто он лежит на пляже, гладит собаку, качается в гамаке, слушает любимую музыку. Объясните подростку, что когда очень взволнован, надо глубже и медленнее дышать и попытаться вызвать в памяти ту картинку, которую вы с ним вместе составили.

Физические нагрузки

Физические упражнения, плавание, катание на лыжах и велосипеде, подвижные и спортивные игры, направленные на развитие координации —

все это активизирует резервы организма, повышает его устойчивость к различным стрессовым воздействиям. Регулярные обливания прохладной водой, посещение бани или сауны, другие закаливающие процедуры, хорошо стимулирующие обменные процессы в организме, также способствуют защите от стрессов.

5 простых способов уменьшить стресс

1. Делиться своими переживаниями с друзьями.
2. Рассказать о трудностях одному из родителей или взрослому, которому вы доверяете; если нужно, попросить о помощи.
3. Переключаться на дело, которое нравится, приносит радость.
4. Стараться высыпаться.
5. Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие: контрастный душ, прогулка, пробежка.

Плакать полезно

Большинство людей признаются, что после слез они чувствуют себя гораздо лучше. Слезы горя, радости или облегчения — прекрасный способ избавиться от стресса. Соппротивление плачу может очень вредно сказаться на психическом состоянии человека. Особенно раним здесь может быть юноша. Многие подростки, особенно мальчики, признаются в том, что стесняются плакать, показывать на людях свою слабость. А зря! Можно ведь плакать и в одиночку. Кстати, ученые предполагают, что у мужчин так много болезней, вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушают, что плакать зазорно. Так что если ребенку хочется плакать — пусть плачет!

Хотя подростки более подвержены стрессам, чем взрослые, природа наделила их большими энергетическими запасами, которые позволяют им быстрее справиться со стрессом, восстановиться и прийти в себя.

Источник: Народный лекарь, №5, 2012г