

## Сложные эмоциональные состояния подростков.

### Что делать?

21 век - век тревожности. Это факт. Реалии нашей современной жизни (борьба с пандемией), к сожалению, еще более повышают этот уровень тревоги. Учёные от психологии и психиатрии с мировыми именами в один голос утверждают, что сейчас ситуация с тревожными расстройствами - это еще цветочки, а ягодки нас ожидают после долгожданной победы над противным вирусом.

Подростковый возраст еще более усугубляет эту ситуацию. Подростковый возраст является этапом жизни, который сопровождают многочисленные физические, эмоциональные, психологические и социальные изменения. Нереальные учебные, социальные или семейные ожидания могут создать сильное чувство напряженности, отверженности и привести к глубокому разочарованию.



Когда дела идут плохо в школе или дома, подростки могут слишком остро реагировать на подобные изменения и стрессы. Многие молодые люди считают, что жизнь несправедлива, при этом они испытывают чувство стресса и запутанности. Еще хуже, когда подростки подвергаются «бомбардировке» противоречивых сообщений от родителей, друзей и учителей. Сегодня они видят всё-то хорошее и плохое, что может предложить жизнь по телевидению, в журналах, Интернете, школе и на улице. Когда настроение подростка день за днем способно нарушать его социальное функционирование, это может указывать на серьезное эмоциональное расстройство, которое требует особого внимания, - **подростковую депрессию.**

Взрослому человеку может показаться, что причин для депрессии у подростка нет. Ему не нужно кормить семью, заботиться о других, выполнять сложные проекты и нести за кого-либо ответственность. Однако это не так. Есть мнение, что от депрессии страдает каждый восьмой подросток.

Вам, как родителю, крайне важно усмотреть *первые признаки депрессии* своего ребенка:

- раздражительность, злость, враждебность;
- беспомощность;
- потеря интереса к хобби и всему, что раньше доставляло удовольствие;
- изменения в привычках еды и сна;
- чувство бесполезности и вины;
- недостаток мотивации и энтузиазма;
- плохая успеваемость;
- сложности с концентрацией;
- низкая самооценка.

Причин депрессии может быть несколько: проблемы в школе, семье, личной и социальной жизни. Согласно исследованиям клиники Майо, к депрессии могут привести несколько факторов:

- Травматические события (т.к. у большинства детей нет хорошо разработанных механизмов преодоления жизненных трудностей).
- Унаследованные черты. Исследования показывают, что депрессия имеет биологический компонент. Она может передаваться от родителей к их детям.
- Выученные шаблоны негативного мышления. Подростки, регулярно подвергающиеся воздействию пессимистичного мышления, особенно со стороны своих родителей. Они «учатся» чувствовать себя беспомощными, а не преодолевать трудности.

Прежде чем вы прочтете советы, важно понять одну вещь: **НЕ стоит читать своему подростку нотации!** Это худшая стратегия, которой только можно воспользоваться. Вы должны, прежде всего, слушать и предлагать свои советы ненавязчиво.

Поощряйте социальную активность. Подростки, подверженные депрессии, склонны избегать своих друзей и другой социальной активности. Однако изоляция только усугубляет ситуацию, поэтому сделайте все возможное, чтобы этого не произошло.

В первую очередь, другом должны стать именно вы. Заранее запланируйте время для беседы, в противном случае будете всегда

заняты для этого. Отключите мобильный телефон и не отвлекайтесь во время разговора на другие дела.

Поощряйте занятия спортом. Физическое и психическое здоровье неразрывно связаны. Депрессия усугубляется бездействием, недостаточным количеством сна и плохим питанием. Во время депрессии организм словно замирает и не хочет тратить дополнительную энергию на физические движения. Когда человек начинает активно двигаться, он словно посылает своему мозгу сигнал о том, что все приходит в норму.

Проблема заключается в том, что большая часть подростков не любит даже само слово «спорт». Поэтому думайте нестандартно: отправьтесь с ним в поход, позвольте погулять с собакой, покататься на велосипеде или скейтборде (лыжах/коньках) – подойдет почти все, где есть физическая активность.

Установите ограничение на пользование телефоном и компьютером. Подростки часто выходят в Интернет, чтобы избежать своих проблем, но, когда время у экрана увеличивается, физическая активность и желание гулять с друзьями снижаются. Оба этих момента только ухудшают ситуацию с пониженным настроением.

Обеспечьте своему ребенку питательные и сбалансированные блюда. Удостоверьтесь, что ваш подросток получает необходимое питание для оптимального здоровья мозга и поддержки настроения: здоровые жиры, качественный белок и свежие продукты. Употребление большого количества сладких, крахмалистых продуктов – быстрый способ усугубить ситуацию.

Также считается, что подростки нуждаются в большом количестве сна – около 9-10 часов. Удостоверьтесь в том, что подросток получает этот отдых.



## Что такое эмоциональное выгорание?

Регулярные информационные нагрузки, перенасыщение, бытовые стрессы, конфликты с родителями, учителями или сверстниками, интенсивное физиологическое и личностное развитие в подростковом возрасте, высокий темп современной жизни – всё это становится источником напряжения. Если такое напряжение становится хроническим, а стрессовые ситуации не разрешаются и только накапливаются, высока вероятность развития эмоционального выгорания.

Если коротко, *эмоциональное выгорание* – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванное долгосрочным влиянием эмоционально напряженных ситуаций.

### На какие признаки стоит обратить внимание?

- *Хроническая усталость*: вялость и упадок сил, которые наблюдаются даже после отдыха, быстрая утомляемость. В таком состоянии человек даже утром может встать с постели уже уставшим.
- *Физические признаки*: дискомфортные ощущения в мышцах, головные боли, тошнота, боль в области груди, горла и позвоночника, синдром раздраженного кишечника, вздутие, диарея.
- *Изменение привычного режима сна* (повышенная сонливость или, наоборот, бессонница) и *питания* (потеря или повышение аппетита).
- *Неспособность сосредоточиться и решать проблемы*: пониженная концентрация внимания, слабость, рассеянность.
- *Снижение эффективности в школе и в других сферах жизни*.
- *Недоверие и ссоры* с членами семьи, сверстниками, друзьями или учителями. Постоянная усталость, напряжение, могут стать причиной недопонимания и конфликтов с близкими людьми.
- *Изменение эмоционального состояния*: повышенная тревожность, нервозность, раздражительность, гиперактивность, депрессивное настроение, апатия или реакции гнева.
- *Пренебрежение собственными физическими и эмоциональными потребностями*.
- *Негативное отношение к себе*: самобичевание, снижение самооценки, пессимистичное отношение к себе и своей жизни.

- *Саморазрушающие наклонности.* Как правило, они возникают в результате переживаний человека о том, что он не способен соответствовать предъявляемым ему требованиям.

### **Какие факторы способствуют развитию эмоционального выгорания у подростков?**

- чрезмерные требования относительно учёбы в школе;
- перфекционистские требования со стороны родителей или самих подростков по отношению к результатам школьной успеваемости;
- перегруженность внешкольной деятельностью;
- неопределённость будущих перспектив;
- чрезмерное давление со стороны учителей и администрации школы, обычно в отношении строгой дисциплины;
- семейные трудности и конфликты, тяжёлое материальное состояние семьи;
- недостаточное поощрение в эмоциональном плане (отсутствие признания заслуг, постоянные упрёки, наказания за низкую успеваемость);
- нарушение межличностного взаимодействия с друзьями и одноклассниками;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- нездоровая конкуренция между сверстниками.



### **Что делать подростку, чтобы восстановиться?**

- *Поделиться своим эмоциональным состоянием с близкими людьми* (в таком состоянии важно не прятать свои эмоции, а поделиться ими с тем, кто готов выслушать).
- *Давать себе время на отдых, снизить нагрузку* (при необходимости восстановления сил, а для этого нужно на время отказаться от части обязанностей).
- *Обратиться за помощью к родственникам или друзьям* (поддержка со стороны семьи и друзей поможет намного быстрее почувствовать себя полным энергии).
- *Остаться наедине с собой* (выделить время, которое будет принадлежать только тебе, заняться чем-то приятным, позволить себе расслабиться и ненадолго забыть о десятках незаконченных дел).

- *Отрегулировать свой график* (расставить дела по их приоритету; установить, какое время дня для вас наиболее продуктивно и использовать его для наиболее важных дел; сформировать оптимальный график труда и отдыха);
- *Делать паузы* (регулярно прерываться на отдых, давать себе время, чтобы отвлечься, забыть о насущных проблемах).
- *Найти занятие по душе* (выбрать занятие, которое будет подпитывать и поднимать настроение даже в самые рутинные дни).
- *Обратиться к специалисту* (помнить, что всегда можно обратиться за помощью и поддержкой к школьному психологу или другому специалисту).
- *Принимать неудачи* (анализировать ошибки и извлекать из них уроки, но не заикливаться на них).

### **Что поможет избежать развития эмоционального выгорания?**

- **Регулярный отдых.** Соблюдение оптимального режима труда и отдыха, никогда не забывайте, что ваше личное время не менее важно, чем учёба или дополнительные занятия.
- **Внимание к себе и своему телу.** Обязательно высыпаться, отрегулировать режим питания, попробовать найти подходящий вид физической активности, следить за своим здоровьем. Хорошее физическое состояние поможет легче справляться с ежедневными трудностями.
- **Организованность.** Планируйте свой день, не пытайтесь выполнить одновременно все задачи, распределите нагрузку и не откладывайте сложные дела на последний момент. Не забывайте отвлекаться и делать регулярные перерывы.
- **Эмоциональное общение.** Анализируйте свои чувства, делитесь ими с близкими, будьте открытыми и не стесняйтесь негативных эмоций.
- **Хобби и интересы.** Всегда оставляйте время для занятия тем, что приносит удовольствие, развивайте свои интересы и самосовершенствуйтесь.
- **Навыки саморегуляции.** Справиться с напряжением и стрессом помогут техники релаксации и медитации, постановка целей и развитие уверенности в себе.
- **Промежуточные цели.** Выделяйте в долговременных задачах промежуточные цели, оценивайте результат на каждом из этапов работы, следите за тем, как постепенно приближаетесь к цели.