

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

Кафедра анатомия

Преподаватель: Афакова Мамура Шухратовна

Выполнила: Миркомилова Комила

102А Лечебный Факультет

Аннотация: В статье рассматривается психология и здоровье подростков, и как они реагируют на стрессовые ситуации. Изучение основных тенденций внедрения новых технологий в решении стрессовых заболеваний. Особое внимание уделяется на рассматривание и обсуждения о том, как стресс психологически влияет на эмоциональное состояние подростка и какие могут быть последствия.

Ключевые слова: Психология, эмоциональное состояние, стрессовые заболевания, новые технологии, состояние подростков, стресс.

В данной статье я хочу поговорить о том, «Как стресс влияет на здоровье подростков». Вы спросите, почему я выбрала именно эту тему? Так как в наше время она является крайне актуальной и тревожной. Подростки всё чаще сталкиваются со стрессом и нервным напряжением, что серьёзно отражается на их здоровье. Более того, это влияет и на их родителей, которые переживают за состояние своих детей.

Что такое стресс?

Стресс – это естественная (нормальная) реакция организма на воздействие внешних раздражителей, которая помогает приспосабливаться в меняющихся условиях, но только при условии невысокой интенсивности и небольшой продолжительности.

Стресс делят на два вида: конструктивный и деструктивный.

Конструктивный стресс в большинстве случаев положительно влияет на человека. Он так же делится на два вида – стресс от положительных эмоций (свадьба, рождение ребёнка, празднование важного события жизни) и стресс от преодоления каких-то трудностей (победа в спортивной игре, полученная положительная оценка на экзамене, защита проекта или диплома). Конструктивный стресс не влечёт за собой негативных последствий для психического или физического здоровья человека.

Деструктивный стресс, наоборот, наносит вред. Если быть точнее, вред наносит не сама стрессовая ситуация, а эмоциональная реакция человека на внешние раздражители (сильное сердцебиение, повышение или понижение давления и температуры тела).

Причины стресса:

Часто психологи наблюдают у подростков феномен самопровоцирования стресса. Согласно данным, у подростков есть несколько причин, которые часто вызывают стресс. Первое, это связано с недовольством внешностью, которая не соответствует представлениям подростка о привлекательности. Также стресс может быть вызван волнением по поводу первого свидания.

Во-вторых, одним из главных источников стресса для подростков является школа. Стремление быть первым и заикливание на учёбе порождает массу проблем психологического плана.

Ещё один вид стресса, который развивается почти у каждого подростка, связан с выбором профессии и поступлением в вуз. Поступить в хороший колледж, продолжить обучение в школе или пойти работать — поиск ответов на эти вопросы расходует много сил подростка.

Отдельно стоит обратить внимание и на семейный стресс. Причинами такого стресса могут быть семейные драмы, развод родителей и повторные браки. Семейные проблемы и конфликты порождают сильнейшие стрессы у пытающихся осознать своё место в жизни подростков.

Условно выделяют следующие возрастные периоды у детей:

- период новорожденности (неонатальный период) — первые 4 недели после рождения;

- грудной период — от 4-х недель до 1 года жизни;

- раннее детство — 1–3 года;

- дошкольный возраст 3 года — 6–7 лет; — младший школьный возраст 6–7 – 10–12 лет; — подростковый период:

- девочки: 10–17–18 лет; — мальчики: 12–17–18 лет. РАННЕЕ ДЕТСТВО 1–3 ГОДА

Причины стресса:

- Отсутствие контакта с родителями (малыша редко берут на руки, игнорируют при плаче, отказывают в необходимой ласке). В результате у ребенка снижается уверенность в себе и безопасности окружающего мира, появляются страхи.

- Неожиданная разлука с матерью, которая в этом возрасте является источником уверенности и защиты (например, госпитализация без присутствия рядом близкого человека).

- Конфликтные отношения между членами семьи (регулярные скандалы в окружении ребенка делают его уязвимым, подрывают доверие к миру; развод; ссоры на почве алкогольного опьянения; агрессивное поведение кого-либо из родителей).

- Обучение новым навыкам (например, если приучение к горшку, еде ложкой, самостоятельному умыванию и другим навыкам происходит с применением силы, обидных слов, унижений, то любое упоминание об этом вызывает стресс).

Проявления стресса:

- Грудные дети могут отказываться от еды, без причины срыгивать пищу, плохо спать, часто малыши путают день и ночь.

- У детей постарше переживание стрессовой ситуации проявляется через крик, раздражительность, истерику.

- Малыш может не отпускать мать ни на минуту, громко кричать при ее попытках куда-то выйти.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 3–7 ЛЕТ

Причины стресса — адаптация в обществе:

- расставание с родителями (посещение яслей или сада);

–резкое изменение условий жизни, например, в результате переезда, смерти члена семьи;

–семейные причины: ссоры, неправильное воспитание;

–в детском саду, во дворе, между братом или сестрой;

–регулярный просмотр телевизионных передач, раннее приучение к компьютерным играм;

–конфликт с воспитателями в детском саду; Проявления стресса:

- беспокойство;

- агрессивное поведение и раздражительность;

- замкнутость в детском саду;

- навязчивые движения, заикание;

- желание ребенка быть маленьким (просит соску, требует качать его на руках, в коляске);

- негативизм, упрямство, стремление к деспотизму;

- протест, бунт.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 7–10 ЛЕТ(ДЕВОЧКИ) / 7-12 ЛЕТ (МАЛЬЧИКИ):

В этом возрасте формируется новая социальная позиция – позиция школьника. Из поведения исчезает импульсивность и утрачивается детская непосредственность. Дети этого возраста ищут возможности налаживания отношений со сверстниками, в том числе с использованием онлайн-общения (например, электронная почта, мессенджеры, социальные сети).

ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД 10–18 ЛЕТ (ДЕВОЧКИ) И 12–18 ЛЕТ (МАЛЬЧИКИ):

Этот возрастной период традиционно считается наиболее уязвимым для стрессовых ситуаций и для возникновения кризисных состояний. Стрессовые события, например, конфликты и давление со стороны сверстников, в том числе связанные с восприятием собственных фенотипических особенностей (астеническое телосложение, деформация грудины, сутулость и т. п.), социальная изоляция, а также чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными, могут ухудшить самоконтроль, особенно у подростков, переживающих психологический стресс. При этом связанное со стрессом импульсивное поведение может быть истолковано неправильно (к примеру, как дефицит внимания и гиперреактивности).

Симптомы стресса:

В условиях длительного влияние стрессовых факторов нарушается работа внутренних систем организма, что приводит к дезадаптации, ее срыву. Бывает нелегко распознать, когда ребенок пребывает в состоянии стресса, однако можно выделить основные его проявления у детей и подростков. Симптомы стресса могут быть

поделены на четыре группы: физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

Физиологические симптомы стресса: головные боли, мигрень; нарушение пищеварения; спазматические, резкие боли в животе; сердцебиение, ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто; чувство нехватки воздуха на вдохе; тошнота; утомление; повышенная потливость; сжатые кулаки или челюсти; частые простудные заболевания, грипп, инфекции; быстрое увеличение или потеря веса тела; частое мочеиспускание; мышечное напряжение, частые боли в шее и спине; чувство комка в горле; двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

Эмоциональные симптомы стресса: раздражительность; беспокойство; подозрительность; мрачное настроение, депрессия; суетливость; ощущение напряжения; истощенность; подверженность приступам гнева; неуместный юмор; потеря уверенности; уменьшение удовлетворенности жизнью; чувство отчужденности; отсутствие заинтересованности; сниженная самооценка; неудовлетворенность работой.

Когнитивные симптомы стресса: нерешительность; ослабление памяти; ухудшение концентрации внимания; повышенная отвлекаемость; «туннельное» зрение; плохие сны, кошмары; ошибочные действия; потеря инициативы; постоянные негативные мысли; спутанное мышление; импульсивное мышление; поспешные решения; мысли о собственной «ненормальности»; мысли о «смертельном заболевании»; навязчивые идеи.

Поведенческие симптомы стресса: потеря аппетита или переедание; плохое вождение автомобиля; нарушение речи; дрожание голоса; увеличение проблем в семье; плохое распределение времени; избегание поддерживающих, дружеских отношений; не ухоженность; антисоциальное поведение, лживость; неспособность к развитию; низкая продуктивность; склонность к авариям; нарушение сна или бессонница; более интенсивное курение и употребление алкоголя; доделывание работы дома; слишком большая занятость, чтобы отдыхать.

Влияние стресса на жизнь подростков:

Длительный стресс может запустить механизм возникновения и развития заболеваний: бронхиальная астма, сахарный диабет, артрит, склероз, гипертония, онкология и т.п.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (язвы, спазмы живота), инфекционные заболевания, объясняемые ослабленным иммунитетом, кожные заболевания также могут являться последствием стресса.

К этому стоит добавить, что у подростка падает работоспособность.

При стрессе может также пострадать и психика. В долгосрочной перспективе чувство истощения и эмоциональная опустошенность может перерасти в синдром выгорания. Хронический стресс также увеличивает риск развития психических расстройств, таких как тревожное расстройство, панические атаки или депрессия.

Последствия стресса у детей и подростков:

Механизмы адаптации к стрессам у детей и подростков несовершенны. Субъективное восприятие стресса в сочетании с индивидуальными (генетические, биологические, психологические) различиями в поведении могут приводить к развитию негативных психологических, соматических и поведенческих последствий стресса.

Соматические последствия стресса. При длительном или многократно повторяющемся стрессе развиваются или обостряются хронические соматические заболевания. Распространенность психосоматических расстройств у детей и подростков составляет от 10 до 25%.

Психические расстройства. Тревога и депрессия – наиболее частые последствия как экстремальных, так и затянувшихся хронических стрессов. Чувство тревоги в период стресса могут испытывать и здоровые дети. Однако хронический или экстремальный стрессы способствуют формированию патологической тревоги, которая всегда приводит к подавлению (истощению), а не усилению адаптационных возможностей организма.

Профилактика стресса:

Существует множество определенных предварительных мер недопущения стрессового состояния. Наиболее популярными из них являются следующие:

- Релаксация. Быстрее и эффективнее к переменам приспосабливаются люди, владеющие навыками релаксации. Этот метод достаточно прост в использовании и не занимает много времени.

- Наличие любимого дела, хобби. Работа должна быть не только способом заработка, но и средством самовыражения. В любом случае необходимо иметь такое дело, которое приносит моральное удовлетворение.

- Отдых. Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Даже самый занятый человек должен находить время для отдыха.

- Спорт. Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса.

- Полноценный сон. Выспавшийся человек имеет более высокую стрессоустойчивость

- Правильное питание. Сбалансированное питание насыщает организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Это повышает иммунитет, делая организм более выносливым и стрессоустойчивым.

- Водные процедуры. Вода благоприятно влияет на организм человека и помогает бороться со стрессом.

- Относиться ко всему проще. Не стоит принимать всё близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни.

- Обратиться к психологу. Если силы на исходе, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые смогут помочь вам справиться со стрессом.

- Чаще бывать на свежем воздухе.

- Массаж. Массаж благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению.

Главное для родителей – не упустить момент, когда ребенок начинает обсуждать свои проблемы вне семьи и делает это с посторонними (сверстники, социальные сети). Доступность и открытость родителей поможет предостеречь ребенка от потенциально стрессовых ситуаций и подготовить его к этим ситуациям, научить находить наиболее безболезненные для ребенка способы выхода из проблемных ситуаций. Например, пусть ваш сын или дочь знает заранее, что идет на прием к врачу. Вы должны обсудить с ним, что будет происходить там и с какой целью. В младшем возрасте требуется более детальное обсуждение, чем с детьми старшего возраста и подростками.

Ребенку важна уверенность, поэтому напомните ему, «что вы уверены в том, что он сможет справиться с ситуацией». Если ребенок отказывается или ему трудно обсуждать с вами свои проблемы, попробуйте поговорить о ваших собственных. Это покажет, что вы готовы решать сложные вопросы, когда ребенок будет готов с вами обсуждать свои проблемы.

Конечно, у большинства родителей есть навыки, как справиться со стрессом своего ребенка. Но когда изменяется поведение ребенка, что вызывает значительные проблемы в школе, или появляются симптомы, которые вызывают беспокойство, как у родителей, так и у педагогов, и при этом ребенок не желает говорить о них, стоит обратиться к врачу. Необходимо обратиться за профессиональной помощью, когда любое изменение в поведении сохраняется и тем самым вызывает серьезное беспокойство родителей.

Вывод:

Стресс оказывает значительное влияние на здоровье подростков, затрагивая как их физическое, так и психологическое состояние. В подростковом возрасте организм находится в стадии активного роста и развития, а нервная система еще не обладает достаточной устойчивостью к стрессовым факторам. В результате учащиеся школы и студенты особенно уязвимы перед негативными последствиями хронического стресса.

Физиологически стресс может вызывать нарушения сна, снижение иммунитета, головные боли, проблемы с пищеварением и даже гормональный дисбаланс. Длительное нахождение в состоянии стресса повышает уровень кортизола в крови, что может привести к хронической усталости и повышенному риску развития различных заболеваний, таких как гастрит, гипертония и даже депрессивные расстройства.

Психологические последствия стресса у подростков включают тревожность, раздражительность, снижение концентрации внимания и ухудшение памяти. В результате могут возникать проблемы с учебой, сложности в социальных взаимоотношениях и снижение мотивации к саморазвитию. В тяжелых случаях стресс может стать причиной развития депрессии, панических атак и даже склонности к вредным привычкам, таким как курение или употребление алкоголя.

Для предотвращения негативных последствий стресса важно вовремя распознавать его признаки и внедрять эффективные методы борьбы с ним. Поддержка семьи, доверительное общение с близкими, занятия спортом, полноценный сон и правильное питание — ключевые факторы, помогающие подросткам справляться с эмоциональными перегрузками. Кроме того, важно развивать навыки саморегуляции, учить подростков управлять эмоциями и эффективно решать проблемы.

Таким образом, стресс является неотъемлемой частью жизни подростков, но при правильном подходе можно минимизировать его вредное влияние. Забота о психическом и физическом здоровье в юном возрасте способствует формированию устойчивости к стрессу в будущем и помогает подросткам вырасти уверенными и гармоничными личностями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Наджимитдинова, М. А., Наджимитдинова, Н. Б., & Шахизирова, И. Д. (2020). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. Проблемы педагогики, (6 (51)), 108-110.
2. Агзамова, Ш. А., И. Д. Шахизирова, and Д. И. Ахмедова. "УРОВЕНЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ У ДЕТЕЙ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ." Science and innovation 3.Special Issue 44 (2024): 26-34.
3. Agzamova, Sh A. "PECULIARITIES OF LIFE QUALITY OF WOMEN DURING POST MENOPAUSAL PERIOD WITH ARTERIAL HYPERTENSION." VI Евразийский конгресс кардиологов. 2018.
4. Akhmedova, D. I., T. O. Daminov, and S. A. Agzamova. "Clinical and diagnostic features of the major syndromes in children with intrauterine TORCH infection." Child Infect 8.1 (2009): 29-31.
5. Хасанова, Гузалия Марсовна, and Шоира Абдусаламовна Агзамова. "Причины и патогенетические аспекты формирования ожирения у детей." Евразийское научное объединение 6-3 (2019): 204-207.