

## Тревожность у подростков

*Иногда все подростки испытывают некоторую степень беспокойства. Тревога — это нормальная реакция на стресс, и иногда она помогает подросткам справляться с напряженными или перегруженными ситуациями. Для многих подростков такие вещи, как публичные выступления, выпускные экзамены, важные спортивные соревнования или даже свидание, могут вызывать чувство тревоги. Они также могут испытывать учащенное сердцебиение или чрезмерное потоотделение. Так мозг реагирует на тревожные чувства. Однако для некоторых подростков тревога может выходить за рамки этих типичных симптомов и негативно сказываться на дружбе и семейных отношениях, участии во внеклассных мероприятиях. Когда чувство тревоги мешает нормальной повседневной жизни, следует учитывать наличие тревожного расстройства.*

### **Признаки**

Учитывая, что подростки по мере роста испытывают самые разнообразные физические и эмоциональные изменения, тревожное расстройство может быть трудно обнаружить. Многие красные флажки могут показаться обычными подростками, которые борются с болезнью или получают гормональные сигналы. Следите за этими скрытыми признаками беспокойства у подростков.

### **Эмоциональные изменения**

В то время как одни взволнованные подростки выражают чувство беспокойства, другие испытывают тонкие эмоциональные изменения, например: Чувство «взвинченности»; Чувствую себя на грани; Раздражительность; Сложность концентрации; Неугомонность; Необъяснимые вспышки гнева;

### **Плохая успеваемость**

Учитывая, что тревога может повлиять на все, от привычек сна до привычек питания до пропуска обучения из-за физических проблем, неудивительно, что плохая успеваемость также может быть результатом необработанной тревоги. Уклонение от занятий, пропущенные дни из-за связанных с тревогой заболеваний и постоянное беспокойство могут мешать беспокойным подросткам справляться со своей рабочей нагрузкой. Следите за этими изменениями в вашем подростке Значительный скачок в оценках (обычно вниз); Часто пропущенные задания; Описывает чувство перегруженности работой; Откладывает или имеет трудности с выполнением домашних заданий чаще, чем обычно.

### **Рекомендации по снижению уровня тревожности:**

1. Воспитывайте в себе направленность к компромиссам, сотрудничеству, взаимопомощи.

2. Заботьтесь о своем психофизическом состоянии. Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку, не задерживаться на работе, научитесь говорить «нет» или наоборот помогать.

3. Любите себя. Не бойтесь создавать комфортные для себя условия.

4. Повышайте коммуникативные компетенции, учитесь общению, выходам из конфликтов.

5. Учитесь саморегуляции. Банальный пример – досчитать про себя до 10.

6. Никогда не замыкайтесь в себе.

7. Найдите «отдушину». У каждого человека и даже животного должно быть свое место безопасности и удовольствия. Вы должны знать, что несмотря ни на что у вас есть это место (увлечение, люди). И даже если все будет «рушиться» вокруг вас, там вы найдете покой и поддержку.

8. Разберитесь, из чего состоит ваша тревожность. Обычно это комплекс эмоций, среди которых страх – постоянный компонент. Могут встречаться такие варианты, как «страх, стыд и вина» или «страх, вина и гнев».

### **Эффективные способы в преодолении тревожности:**

- переключение («это будет завтра, а сегодня я не буду об этом думать и прочитаю эту книгу»);

- отвлечение (отстранение от тревожащего фактора за счет силы воли);

- снижение значимости («Это всего лишь защита квалификационной работы. Да, он имеет публичный характер, но я уверена в своих силах, могу пояснить каждую фразу и цифру. Это всего лишь рассказ о проделанной работе. Такой же, каких было уже много на бумаге») и т.д.

Информация подготовлена с помощью материалов <https://brow-sekta.ru/priznaki-trevozhnosti-u-podrostkov/>



**Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — 8-800-2000-122 — работает во всех регионах Российской Федерации**

**Подробная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)**

педагога-психолог  
Гачаева Оксана Валериевна