

## **Стресс**

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой.

А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

### **Причины подросткового стресса**

Причиной стресса в подростковом возрасте может стать как действительно серьёзная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека.

Безусловно, самые сильные подростковые стрессы случаются, когда подросток сталкивается с ситуацией опасности или насилия. Стрессы по такой причине характерны для людей любого возраста, но самый глубокий след они оставляют именно на психике подростка.

Подростковый возраст – время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. И если в этот период подросток переживает серьёзный стресс, у него мало шансов стать гармоничной, открытой и доброжелательной личностью. Наверняка, последствием стрессового состояния в подростковом возрасте станет какой-либо комплекс неполноценности или замкнутость, или фобия.

Ситуации применения насилия или столкновения с опасностью, несомненно, относятся к серьёзным причинам подросткового стресса. Другими – болезненными для психики подростка причинами являются:

- ❖ смерть близкого человека;
- ❖ развод родителей.

Подростки близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Что уж и говорить о такой семейной драме, как развод. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя. Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности.

Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьёзно заболевает.

Также значимой причиной для стресса является проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте и т.д.

Менее важными с позиции взрослого человека, но не менее значимыми для подростка являются сложные ситуации в школе как причина стресса.

Поводом для длительных и глубоких переживаний подростка может стать конфликт с учителем или с одноклассниками.

Так как в подростковом возрасте огромное значение имеет общение со сверстниками, проблемы с друзьями являются самым настоящим несчастьем для подростков. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьёзных психических расстройств, могут заметно сказаться на интеллекте развивающейся личности.

А уж расставание с любимым человеком в подростковом возрасте и вовсе грозит обернуться настоящей трагедией. Поскольку подростки всё чувствуют по максимуму, им кажется, что они теряют единственную любовь в жизни, что сама жизнь утрачивает всякий смысл без возлюбленного или возлюбленной. Поэтому нередко расставание с любимым человеком доводит подростка до попытки самоубийства.

Конечно же, для любого подростка стрессовой ситуацией является смена школы. Его отрывают от друзей, которые в этом возрасте ему необходимы чуть ли не больше, чем родители, помещают в новый класс, вынуждают привыкать к новым учителям, новым правилам, новой обстановке. Это очень серьёзный стресс для заново формирующейся психики подростка.

Помимо семьи и школы, причиной стресса для подростка может стать моральная неготовность к физическому взрослению и изменению тела. Большинство девочек-подростков сегодня изводят себя различными диетами и физическими нагрузками только из-за того, что им мерещится собственная полнота. Мальчики в этом возрасте могут сильно комплексовать из-за слишком высокого, на их взгляд, роста, из-за неповоротливости, отсутствия популярности в школе и т.д.

Таковы серьёзные и «детские» поводы для недетских переживаний подростков.