

Стресс у подростков: причины

Стресс часто считают взрослой проблемой, но и в подростковом возрасте множество причин может привести к этому психологическому состоянию. Учеба, спорт и даже дружеские отношения – все это может стать причиной стресса у подростка. Стресс у подростков — такое же естественное явление, как и у взрослых. И так же, как у зрелых людей, он может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервного срыва, депрессии, а порой и суицида.

Зная, какие факторы вызывают стресс у подростков, взрослый сможет вовремя прийти на помощь, предложить свою поддержку и пути решения проблем.

Академический стресс у подростков

Академический стресс у подростков – один из самых распространенных. Он возникает на почве испытываемого давления от учителей, родителей и даже собственных высоких ожиданий. От ребенка ждут определенного поведения, высоких оценок, успехов в спорте или лидерства в каком-либо внешкольном, внеколледжном объединении, участия в различных статусных мероприятиях. Часто подросток не справляется с нагрузкой, не находит времени на отдых, и к испытываемым им психологическим нагрузкам добавляется физический стресс от усталости и недосыпания. Стресс у подростка, вызванный боязнью собственной неконкурентоспособности, может привести к тому, что он попадет под дурное влияние или даже начнет экспериментировать с наркотиками.

Стресс у подростков: представление о себе.

Подростковый возраст – время серьезных физических изменений в теле ребенка. Половое созревание ведет к гормональным бурям, сотрясающим психику тинейджера, и на фоне этого малейшее несоответствие идеальному образу, проблемы от собственной неловкости, неуклюжести, отсутствие каких-то статусных для его социума вещей – трагедия, ведущая к стрессу у подростка.

Давление со стороны сверстников

Подростковый возраст — время, когда многие дети начинают экспериментировать с алкоголем, наркотиками, сексом. Тинейджер, который следует нравственным семейным правилам, может испытывать давление со стороны сверстников, обвиняющих его в том, что он «не крутой», «ботаник», и всячески провоцирующих, а порой даже запугивающих ребенка.

Стресс у подростков, поддавшихся один или несколько раз такому давлению и скрывающих свои неподобающие поступки от близких, может стать причиной психологического срыва и суицидальных намерений.

Семейные отношения

Взрослеющий ребенок утверждает себя не только среди сверстников, но и проверяя границы своей независимости в семье. Часто его поведение вызывает негодование родителей, которые пытаются контролировать своих детей, чтобы удержать их на безопасной территории. Стресс у подростка часто является следствием испытываемого им

разочарования от непонимания родителями его устремлений, от нежелания взрослых признавать, что он уже не малыш.

Романтические и дружеские отношения

Юноша или девушка в подростковом возрасте, как правило, сталкиваются с первыми романтическими увлечениями. Боязнь быть отвергнутым, первые ссоры и ревность, конкуренция, первые расставания – все это также причина стресса у подростков. В это же время тинейджер учится строить новые отношения со сверстниками, детская дружба проходит новые стадии с опытом более серьезных конфликтов, с которыми подросток может научиться справляться не сразу.

Другие источники стресса у подростков

Стресс у подростков могут вызвать и другие причины, такие как: переезд в другой район, город, страну, переход в другую школу, колледж; слишком быстрое или слишком медленное половое созревание; проблемы в семье, включая разлад между родителями, алкоголь и домашнее насилие; денежные затруднения; высокие физические и интеллектуальные нагрузки.