

Тревожность у современных подростков.

Причины, признаки, диагностика,

профилактика



Чувство тревоги время от времени испытывает каждый человек, будь то взрослый или подросток. По сути, это естественная реакция на стресс, помогающая преодолевать опасные ситуации. Но иногда тревожность приобретает не эпизодический, а постоянный характер, мешая нормальной жизни. В таком случае говорят об индивидуальной особенности или нервном расстройстве.

Диагностика тревожности у подростков

У детей повышенная тревожность может быть как чертой личности, так и приобретенным нарушением – неврозом. В последнем случае провоцирующим фактором становится стиль воспитания, травмирующий эмоциональный опыт либо сложности во взаимоотношениях (со взрослыми, сверстниками). Довольно часто патологическое состояние развивается у подростков, чьи родители:

- **слишком требовательны.** Ребенок не может соответствовать ожиданиям, ведет себя пассивно, проявляет склонность к фантазиям и мечтательности;
- **излишне опекают и заботятся.** Ребенок ощущает себя маленьким и незначительным, воспринимает мир как угрозу;

- **предъявляют противоречивые требования.** Ребенок не понимает, как соответствовать разным установкам, испытывает сложности с принятием решений.

Иногда тревожность становится следствием семейного сценария. Если один или оба родителя постоянно высказывают страхи или опасения, беспокоятся о здоровье и других аспектах жизни родных, подросток может перенять такое поведение. Отличительной чертой подобных переживаний будет заикленность на семье.

В группе риска по приобретенной тревожности находятся подростки, проживающие в неблагоприятных условиях, а также имеющие родителей с психическими расстройствами, алкогольной или наркотической зависимостью. Предрасполагающим фактором может стать неудовлетворительное состояние здоровья ребенка, вызывающее обеспокоенность взрослых.

Особенности подростковой тревоги

Повышенную тревожность у детей важно отличать от тревожно-депрессивных расстройств и замкнутости, которая может сопровождать состояние дезадаптации или шизофрению. Для дифференцировки нарушений у подростков используют разные виды опросников, а также методики исследования мышления.

В процессе бесед с родителями психолог (детский психиатр) выясняет время начала симптомов, длительность протекания невроза, выраженность проявлений. С подростком обсуждаются ситуации, вызывающие тревогу: общение со сверстниками, учебные неудачи, социальные контакты, публичные выступления и т. д. При наблюдении фиксируются характерные особенности поведения: застенчивость, боязливость, робость, неуверенность.

По мере взросления ребенка повышенная тревожность закрепляется, приобретает осознанный характер. При благоприятном сценарии подросток компенсирует напряжение путем избегания или обесценивания стрессовых ситуаций, например, предпочитает одиночество, исключает публичные выступления, заостряет внимание на самоконтроле. Под влиянием неблагоприятных обстоятельств – внешних или внутренних – состояние может усугубляться, принимая форму соматического заболевания или депрессии, что требует помощи врача либо психолога.

Проявления подростковой тревоги

Симптоматика невротозов, связанных с эмоциональной напряженностью, многолика. У подростка могут наблюдаться как психические, так и физиологические признаки тревожности:

- раздражительность, импульсивность, сложности с концентрацией внимания, эпизодические вспышки гнева;
- головные боли, нарушения пищеварения, расстройства пищевого поведения, повышенная утомляемость;
- нарушения сна, такие как ночные кошмары, трудности с засыпанием, частые пробуждения, утренняя усталость.

Могут присутствовать эпизоды панических атак, возникающие на фоне стрессовых ситуаций. У подростка наблюдается жар, боль в груди, ощущение дрожи, онемения, учащенное сердцебиение, затруднение дыхания, головокружение. Сильное беспокойство может отражаться на успехах в учебе, приводить к сложностям с самореализацией.

Рекомендации по снижению тревожности у подростков

При сильно выраженном беспокойстве ребенку необходима целенаправленная работа с психологом либо психотерапевтом. Основными направлениями в борьбе с подростковой тревогой становятся:

1. **Повышение самооценки.** Для этой цели проводятся групповые встречи, выполняются упражнения на поддержку, создаются ситуации успешного преодоления страхов. Ведется работа с родителями по улучшению семейного взаимодействия.
2. **Обучение самовыражению.** Скованность тревожных детей – признак избыточного самоконтроля. Через игровые и творческие методики подростки учатся выражать, осознавать и принимать собственные эмоции.
3. **Снятие напряжения.** При высокой тревожности проводится обучение техникам расслабления, дыхательным упражнениям. Могут использоваться практики релаксации через арт-терапию, работа с преодолением ошибочных убеждений, провоцирующих напряжение.

Большое значение имеет работа с родителями, которых следует мотивировать на выражение ласки и заботы к взрослеющему ребенку.

Рекомендации по взаимодействию с тревожным подростком в семье включают:

1. Избегание сравнений с другими детьми с целью сохранения самооценки.
2. Использование тактильного контакта для повышения уверенности.

3. Обращение по имени для подтверждения значимости и уважения.
4. Собственный пример уверенности, поддержка в моменты неудач.
5. Последовательность в воспитании, отсутствие завышенных ожиданий.
6. Грамотное применение похвалы и наказания без влияния сторонних факторов.

Подростковая тревожность может приводить к тяжелым последствиям для незрелой детской психики, включая заниженную самооценку, депрессию и социальную дезадаптацию. Поэтому важно не оставлять ребенка наедине со своими страхами, а обучать его эффективным поведенческим паттернам, оказывать поддержку в сложных ситуациях и хвалить за успехи. Повышению уверенности в себе способствуют также занятия спортом и творчеством.