

# Признаки стресса

## Признаки стрессового состояния у ребёнка:

- Подавленное настроение
- Плохой сон. Ребёнок с трудом засыпает и беспокойно спит
- Усталость после нагрузки, которая раньше давалась легко
- Беспричинная обидчивость, часто плачет по ничтожному поводу, или наоборот становится агрессивным.
- Рассеянность, забывчивость отсутствие уверенности в себе. Ребёнок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмётся» к ним.
- Ненаблюдаемые раньше состояния упрямства, кривляние, стремления к одиночеству.
- Иногда ребенок постоянно жуёт или сосёт что-то, чего раньше не наблюдалось. Или стойкая потеря аппетита.
- Дрожание рук, качание головой, передёргивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
- Потеря веса, истощение или наоборот симптомы ожирения.
- Расстройство памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.



## Симптомы стресса у детей младшего школьного возраста:

- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;
- ночные кошмары;
- быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;
- постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;
- ложь;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);
- расстройства без видимой на то причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем;
- нежелание посещать школу и гулять с друзьями – замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в работе по дому и в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов на пальцы и т.д.;
- ухудшение сна и аппетита или, наоборот, постоянная сонливость и повышенный аппетит.

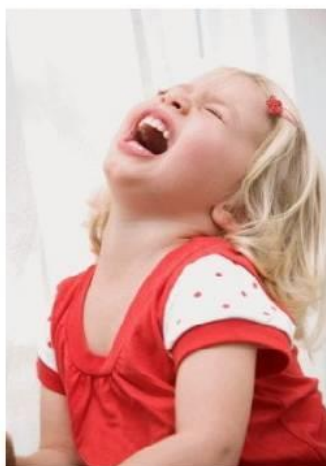


## Причины возникновения стрессов

Стресс у детей — явление распространенное. Оно затрагивает деятельность многих систем организма и может стать причиной серьезных заболеваний. В статье описаны причины возникновения, методы лечения и профилактики таких состояний.



Ребенок, находящийся в состоянии стресса, может отказаться не только делать уроки, но и вообще идти в школу, причем отказ может выражаться в форме бурного протеста. Если ребенку не удастся преодолеть школьный стресс, то он может перерасти в невроз, с такими проявлениями как истерика, повышенное упрямство, мышечные подергивания, заикание и т.д.



## Заключение

Причины стрессов чаще всего нам неподвластны: мы не можем уменьшить нагрузку в школе, отказаться от экзаменов, к развитию стрессов приводят и неудачи в учебном заведении, и ссоры со сверстниками, и недостаток любви. Но стресс – это наши личные ощущения, эмоции, то есть стресс порождается нами же, нашей реакцией на происходящее, а значит необходимо, изменить отношения к событиям, людям, чтобы уменьшить воздействие стрессоров на свой организм и беречь свое здоровье.

## Вывод:

Итак, учащиеся на протяжении обучения в школе, испытывают стрессы, что приводит к утомлению, головной боли, страху, что негативно влияет на развитие школьников и их здоровье.



## Простые способы самопомощи при тревоге

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



## Что может сделать каждый, чтобы не допустить развития депрессии?



1

**Соблюдайте режим дня**



2

**Высыпайтесь**

Взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Детям и подросткам 9-13 часов.



3

**Питайтесь правильно**

Это залог здоровья.



4

**Больше двигайтесь**

Регулярно занимайтесь любыми видами физической активности.



5

**Ведите здоровый образ жизни**

Откажитесь от курения, алкоголя и других психоактивных веществ. Принимайте лекарственные средства только по назначению врача.



6

**Проводите больше времени с близкими людьми**



7

**Не забывайте о хобби**

Найдите увлекательное хобби и единомышленников, расширьте круг общения.



8

**Избегайте стрессовых ситуаций**

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью к специалистам.