

Stresul psihic la copii si adolescenti

Adulti fiind, avem tendinta de a privi cu dor si nostalgic copilaria, iar atunci cand ne intoarcem spre cei mici, ni se intampla sa subestimam ceea ce pentru ei poate fi o adevarata problema.

Desi este greu de crezut, copiii experimenteaza stresul psihic asa cum si noi o facem. Ca parinte, nu il putem proteja pe cel mic de stres, dar il putem ajuta sa gaseasca modalitati sanatoase de a coopera cu acesta

Copiii fac fata stresului atat in modalitati sanatoase, cat si in modalitati nesanoase. Si chiar daca nu vor incepe o conversatie legata de ceea ce-i deranjeaza, vor avea tendinta de a imita comportamentul pe care parintii il afiseaza atunci cand ei insisi se confrunta cu acest aspect.

Cauzele stresului la copii si adolescenti:

- **La scoala: stresul psihic poate aparea din cauza unei clase neomogene, a unor asteptari prea mari si a fricii de esec.**
- **Acasa: In acest caz, stresul poate interveni pentru cel mic in cazul in care lipsesc anumite "ritualuri" specifice unei familii, in cazul aparitiei unei boli de lunga durata, in caz de nutritie saraca, schimbari bruste in situatia familiei, probleme financiare, abuz in familie sau asteptari destul de mari din partea celorlalti.**
- **In anturaj:** Stresul poate fi rezultatul schimbarii scolilor, mutarii intr-un nou oras, incercarii de integrare intr-un anumit grup.

Stresul psihic poate avea un caracter cumulativ in ceea ce priveste dificultatile la scoala sau problemele de sanatate. Este indicat ca parintii sa se intoarca in trecut pentru a privi cele mai recente evenimente si pentru a descoperi cauza anumitor comportamente in situatii de stres.

Simptome ale stresului la copii si adolescenti:

- Iritabilitate emotionala.
- Dificultati ale somnului sau cosmaruri.
- Incapacitatea de a se concentra.
- Probleme de digestie.
- Dureri de cap sau de stomac.
- Temeri greu de explicat sau anxietate crescuta.
- Reintoarcerea la alte stadii timpurii din copilarie.
- Izolarea in activitatile familiale sau amicale.
- Experimentarea drogurilor sau alcoolului.

Factori care ajuta la prevenirea stresului:

- O abordare pozitiva si asertiva a rezolvarii problemelor.
- Relatii apropiate acasa si la scoala cu prietenii si adultii.
- Asteptari concrete de la ceilalti.
- Permissiunea de a gresi si capacitatea de a invata din aceste greseli.
- Dezvoltarea competentelor academice si sociale.
- O disciplina consistenta si pozitiva.
- Capacitatea de a-si exprima sentimentele.
- Siguranta fizica si emotionala.

- O buna alimentatie si exercitii fizice regulate.
- Timp cu ei insisi in care sa realizeze activitati relaxante.

Cum pot ajuta parintii:

- Prin constientizarea emotiilor si comportamentelor copilului.
- Prin castigarea increderii acestora.
- Prin a fi disponibili si deschisi pentru a vorbi cu cei mici atunci cand sunt pregatiti.
- Prin a-i incuraja sa-si exprime emotiile.
- Prin a-i incuraja sa-si exprime emotiile atunci cand se simt epuizati.
- Prin a le incuraja prietenii sanatoase care il pot ajuta in procesul de dezvoltare personala.
- Prin incurajarea odihnei, relaxarii si alimentatiei sanatoase.
- Prin a-i invata sa-si rezolve problemele si sa-si asume responsabilitatea pentru acestea.
- Prin a le transmite ca au sprijinul nostru atunci cand trec printr-o perioada dificila.
- Prin a-i atentiona atunci cand o schimbare in familie este pe punctul de a se petrece.
- Prin a-i indeparta de programele de televiziune sau jocurile pe calculator care ii pot incuraja sa adopte un comportament agresiv sau violent fata de ei insisi sau fata de cei din jurul lor.
- Prin a-i ajuta sa aleaga activitatile extracurriculare care le pot asigura dezvoltarea in anumite directii.
- Prin monitorizarea propriului nivel de stres si prin a avea grija de noi insine.
- Prin a cere ajutorul unui psiholog sau consilier scolar in cazul in care stresul continua sa le ofere batai de cap celor mici.

20 de căi pentru a face față stresului

1. Incercați să rezolvați problema (sursa de stress).
2. Vorbiți cu cineva în care aveți încredere.
3. Invățați să acceptați ceea ce nu puteți schimba.
4. Evitați automedicația.
5. Dormiți destul ca să vă reîncărcați bateriile.
6. Găsiți timp ca să vă relaxați.
7. Faceți ceva frumos pentru alții.
8. Faceți lucrurile unul câte unul, în ordinea priorităților.
9. Fiți de acord cu cineva.
10. Gospodăriți-vă mai bine timpul.
11. Planificați-vă viitorul.
12. Gasiți-vă un hobby.
13. Accept-ți sentimentele. Lasă-le să treacă prin tine și ele vor dispărea mai repede.
14. Respiră de câteva ori profund si rar. Relaxează-ți mușchii tensionați. Simte-te relaxat,

15. Liniștește-te, relaxează-te, dar continuă să rămâi active și vigiliant.
16. Răspunsul vă aparține.
17. Să nu vă fie frică să spuneți NU. Când simțiți că nu mai puteți spuneți NU.
18. Fiți realiști în legătură cu perfecțiunea.
19. Amintește-ți că sentimentele de panică sunt doar reacții normale, exagerate. Nu sunt periculoase și nimic mai rău nu se poate întâmpla.
20. Rămâi în situația respectivă. Dacă fugi, o eviți sau i te sustragi, va fi mai rău în viitor.