



Стрес код деце и младих

Стрес је саставни део сваког животног доба, али постоје здрави начини како да се деца и млади изборе са стресом.

У краткорочном периоду, стрес може деловати подстицајно на дете (нпр. приликом учења за тест). Међутим, хронични стрес је другачији и може допринети развоју различитих телесних (виок крвни притисак, главобоље, дијабетес мелитус) и менталних здравствених проблема (анксиозност, депресија). Генерално, стопе анксиозности и депресије код деце су у значајном порасту, независно и од актуелне ситуације. Стрес код младих није исти као стрес код одраслих, али попут одраслих, деца и млади могу наћи здраве начине да се изборе са истим. Заједно, млади и њихови родитељи могу да уоче знакове прекомерног стреса и помоћу правих начина управљају њиме.

Извори стреса код деце и младих

За малу децу дешавања код куће и у школи су чест извор стреса. У кући значајан извор стреса за децу могу бити породична неслагања, развод родитеља, као промена дома и околине. У школи деца би могла бити забринута око склапања нових пријатељстава, суочавања са насилном, тестова и оцена.

Како деца постају старија, извори стреса расту. Како и за млађу децу, школа остаје један од примарних извора стреса. Међутим, истраживање из 2018. године указало да међу тинејџерима значајни стрес настаје због извештавања о друштвеним и глобалним проблемима на медијима (укључујући насиље оружјем и пуцњаве у школама, пораст стопе самоубиства, климатске промене, третирање имиграната, сексуално узнемиравање и сада COVID-19).

Знакови стреса у младости

- Раздражљивост и бес: деца немају увек речи да опишу како се осећају, а понекад ту унутрашњу тензију приписују лошем расположењу.
- Промене у понашању: посебно је битно уочити нагле и изненадне промене у понашању. Изненадне промене могу бити знак да је висина стреса висока.
- Проблеми са спавањем
- Занемаривање одговорности (запостављање школских обавеза, личне хигијене)
- Промене у исхрани: једе превише или премало.
- Чешће се разболи: млади која осећају стрес често пријављују главобољу или болове у стомаку или леђима.

Стратегије за савладавање стреса код младих

- Квалитетан и редован сан. Стручњаци препоручују 9 до 12 сати сна за узраст од 6 до 12 година. Тинејџери треба да спавају 8 до 10 сати. Спавање мора бити приоритет како би се стрес контролисао. Ограничите употребу екрана ноћу и избегавајте држање дигиталних уређаја у спаваћој соби.
- Физичка активност – препорука је најмање 60 минута активности дневно за децу узраста од 6 до 17 година
- Разговори стресним ситуацијама с одраслом особом од поверења може помоћи деци и тинејџерима да на ствари гледају перспективно и пронађу решења.
- Нађите време за забаву и одмарање.
- Пишите о томе. Истраживања указују да изражавање себе писменим путем може помоћи смањењу менталних тегоба код младих.

Како родитељи могу помоћи

Родитељи и други његоватељи имају важну улогу, усвајањем властитих здравих навика и помажући деци и тинејџерима да пронађу стратегије за управљање стресом.

Неколико начина које родитељи могу предузети:

- Модел здравог суочавања. Неговатељи могу разговарати с децом о томе како су размишљали и суочили се са својим стресним ситуацијама.
- Нека деца решавају своје проблеме. Природно је да желите решити проблеме детета. Али кад родитељи желе да реше сваку ситницу, њихова деца немају прилику да науче здраве вештине суочавања са проблемима. Допустите својој деци да покушају самостално да се изборе са проблемом и стећи ће самопуздање да се могу носити са стресогеним факторима и неуспехом.
- Промовисање медијске писмености. Данашња деца проводе пуно времена на социјалним медијима где могу наићи на сумњив садржај, интернетско злостављање или вршњачке притиске на друштвеним мрежама. Родитељи могу помоћи тако што ће научити своју децу да буду паметни дигитални потрошачи и ограничити им време коришћења друштвених мрежа.
- Борите се против негативног размишљања. "Грозан сам у математици." "Мрзим своју косу." "Никада нећу чинити тим. Зашто покушавати?" Деца и тинејџери лако могу упасти у замку негативног размишљања. Кад се деца служе негативним саморазговором, немојте се само не сложити са тиме. Замолите их да стварно размисле је ли истина оно што кажу или их подсетите на времена у којима су напорно радили и постајали бољи. Научити их да позитивно обликују поглед на живот и то ће им помоћи да развију отпорност на стрес.

Стручњаци Института за ментално здравље