

В современном мире подростки, постоянно подключенные к жизни, оставляют их лишенными сна, в то время как социальные сети питают их неуверенность и беспокойство.

Некоторые подростки испытывают серьезную тревогу на определенном этапе жизни из-за гормональных изменений, полового созревания и дополнительного давления со стороны сверстников, а также школы.

Симптомы тревоги у подростков

Вы слишком хорошо знаете, если у вас есть подростки, что они естественно склонны к перепаду настроения и некоторому странному поведению. Частично это сущность просто быть подростком. Итак, как вы можете сказать, если это что-то большее, и у вашего подростка есть реальные симптомы тревоги. Вот несколько признаков для поиска:

- Головные боли.
- Паника.
- Трудность сна.
- Кошмары или внезапные страхи, которые они никогда не выражали раньше.
- Негативные мысли, которые выходят из-под контроля.

- Выход из круга семьи и друзей.
- Беспокойство и раздражительность.
- Гнев.
- Сложность концентрации.
- Навязчивое поведение, такое как грызть ногти, собирать кожу или даже вырывать волосы.
- Плач без причины.

Это не исчерпывающий список, и в целом вы должны быть обеспокоены, если увидите, что ваш подросток демонстрирует какое-либо поведение, значительно превышающее его нормы.

Беспокойство подростков может быть очень серьезным, и если вы обнаружите, что оно заметно мешает повседневной работе вашего подростка, было бы разумно обратиться за помощью к специалисту по психическому здоровью.

Но беспокойство также может быть нормальной частью жизни, у каждого есть беспокойство время от времени. Вашему подростку, возможно, просто необходимо научиться справляться со стрессом, чтобы справиться со стрессом, и вы можете помочь, предоставив рекомендации, поддержку и уверенность. Вот как это сделать.

Подростковое беспокойство и способы помочь им справиться:

Уменьшить время экрана/увеличить время повтора

Без сомнения, сегодняшние технологии определенно способствует сегодняшним уровням беспокойства подростков. В какой степени никто не уверен, и каждый ребенок индивидуален. Но единственная область, в которой технологии, похоже, оказывают наибольшее негативное влияние на подростков, это их привычки ко сну. Вашему подростку нужно спать 8-10 часов в сутки. Если они спят меньше, то начинают накапливать дефицит сна, который со временем снижает их нормальные способности справиться с ситуацией и увеличивает адреналин, который усиливает чувство тревоги.

Как минимум, подростки должны отключаться в установленное время каждую ночь и не должны держать телефоны и другие устройства в своих комнатах. Используют ли они его как будильник – это быстрое решение. Вы можете купить дешевые часы в любом крупном магазине. Если на самом деле нет способа избежать использования технологий в их комнатах, тогда используйте приложения для родительского контроля, такие как Circle with Disney, которые могут выключать устройства в определенные часы, которые вы установили.

Помимо роли, которую играют, оцените, есть ли другие вещи, поддерживающие вашего подростка ночью. Они не спят, выполняя свою домашнюю работу ночь за ночью? Может быть, пришло время оценить свои обязательства и сделать некоторые приоритеты, или, возможно, они могут отказаться от каких-то занятий.

Слушайте, проявляйте сочувствие и успокаивайте

Ваш озабоченный подросток боится вещей, которых они не боялись раньше. У них есть заботы, которые не имеют смысла ни для них, ни для вас. Иногда они могут разразиться слезами из-за самых маленьких вещей, или даже вообще из-за ничего. Это может быть трудное время для родителей, которые чувствуют, что они смотрят, как разваливается их подросток.

Но нет быстрого решения для беспокойства. Это требует времени, терпения и

понимания. Вы хотите, чтобы ваш подросток поделился с вами своими чувствами и доверил вам эти смутные эмоции. Иногда им просто нужно уметь справляться со своей тревогой, говоря об этом вслух и заставляя все эти мысли крутиться в их голове под открытым небом.

Вместо того, чтобы пытаться все выяснить или расстроиться, просто слушайте. Слушайте, что говорит ваш подросток в их тревожные моменты, и признайте, что их борьба реальна.

Им также нужно знать, что с ними все в порядке и что вы не разочарованы или не рассержены на них. Заверьте их, что беспокойство является нормальной частью жизни, и вы здесь, чтобы помочь им справиться с этим.

Представьте их внимательность как способ управления их подростковой тревогой

Никакой внимательности нет, какая-то хиппи, ньюпиты, новая эйджи-вуду. Внимательность для подростков, а также посредничество между ними и близкими родственниками могут на самом деле изменить химию мозга чрезвычайно позитивными способами. Они становятся очень распространенным способом лечения тревоги, и многочисленные исследования в настоящее время показали, что внимательность может значительно уменьшить симптомы тревоги.

Практика осознанности – это способ для подростков научиться оставаться в данный момент и удерживать мысли от их бегства. Это также может помочь им контролировать физические реакции, которые могут вызывать тревожные мысли.

Пусть ваш подросток сражается в своих собственных битвах

Какое бы вы ни испытывали желание спешить и спасти день для своих детей, когда речь идет о подростковой тревоге, было бы лучше, если вы будете сидеть на заднем сиденье или, возможно, на пассажирском сиденье во время процесса.

Если мы вступаем во владение, когда они начинают чувствовать себя неловко или тревожно, мы не дадим им возможность научиться самостоятельно справляться с этими проблемами, и они будут продолжать чувствовать себя беспомощными.

Мы можем тренировать их и помогать им репетировать, как они собираются справляться с определенными ситуациями. Если они чувствуют себя подавленными, мы можем обсудить с ними приоритеты и помочь им составить план, но мы должны позволить им взять на себя инициативу.

Как только они увидят, что они способны справиться со своей тревогой самостоятельно, это поможет им обрести уверенность в себе и устойчивость, необходимую для будущих сражений.

Нажмите осторожно

Говоря о прекращении некоторых видов деятельности. Неплохая идея, если вы делаете это, потому что их слишком много. Но будьте осторожны с тем, чтобы позволить вашему подростку бросить занятия, потому что они вызывают у них дополнительный стресс и беспокойство. Избегание не справляется.

Если у вашего подростка распланированный график, поощряйте его/ее сосредоточиться на занятиях, которыми они раньше наслаждались. Работайте с ними, чтобы попытаться определить, что изменилось и откуда исходит источник беспокойства, а затем позвольте им выяснить, как справиться с этим.

Немного жесткой любви хорошо в этом случае. Если они не позволят им отказаться от всех видов социальной деятельности, это поможет им справиться с беспокойством, не чувствуя себя полностью подавленным.

Когда рассмотреть терапию

Многие родители хотят помочь подросткам справиться с беспокойством, но вы просто не можете быть вооружены соответствующими инструментами или знаниями. Наличие терапевта, который специализируется на подростковой тревоге, является отличным человеком, который может добавить в вашу команду, помогая вести вашего беспокойного подростка вперед в жизни.

Терапевт поможет вашему ребенку лучше определить основную причину их беспокойства и научит их справляться с механизмами выживания, а также оценить, могут ли потребоваться лекарства.

В целом, просто важно помнить, что беспокойство не является недостатком характера вашего подростка, и это не значит, что они не сильные люди. Наш мозг работает очень таинственным образом, и иногда может случиться так, что ваш подросток подключен немного по-другому.