

نوجوانان نیز گاهی اوقات همانند بزرگسالان استرس را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند، به همین دلیل آموختن مهارت‌های مقابله با استرس برای آنان سودمند است. اغلب نوجوانان هنگامی که با موقعیتی خطرناک، دشوار، یا دردناک روبه‌رو می‌شوند و امکاناتی برای مقابله ندارند، استرس زیادی را تجربه می‌کنند. برخی از منابع استرس برای نوجوانان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- فشارها و ناکامی‌های تحصیلی
- افکار و احساسات منفی در مورد خود
- تغییرات بدنی
- مشکل داشتن با دوستان
- محیط زندگی یا همسایه‌های ناسالم
- جدایی یا طلاق والدین
- بیماری مزمن یا مشکلات شدید خانوادگی
- مرگ یکی از عزیزان
- ترک یا تغییر مدرسه
- اشتغال به کارهای زیاد، یا داشتن انتظارات بالا
- مشکلات اقتصادی خانواده

استرس بر برخی از نوجوانان فشاری بیش از حد تحمیل می‌کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، عدم مدیریت استرس می‌تواند منجر به اضطراب، گوشه‌گیری، پرخاشگری، بیماری جسمی یا مهارت‌های مقابله‌ای نادرست، مثل استفاده از مواد مخدر گردد.

وقتی که موقعیتی را دردناک یا دشوار می‌یابیم، در ذهن و بدن ما تغییراتی به منظور آمادگی برای مقابله با خطر ایجاد می‌گردد. این پاسخ «سستیز، گریز یا تسلیم» شامل افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس، افزایش خون‌رسانی به ماهیچه‌های بازوان و پاها، سرد یا بی‌حس شدن دست‌ها و پاها، ناراحتی مکرر یا احساس وحشت است.

مهارت‌های مدیریت استرس در نوجوانان

مترجم: علی سعیدی
کلارشناس ارشد روان‌شناسی - خراسان رضوی

همانند همان مکانیسمی که باعث بروز استرس می‌شود، مکانیسمی دیگر باعث خاموشی آن می‌گردد. به محض این که متوجه می‌شویم موقعیتی معین آن قدرها هم خطرناک نیست، تغییری در ذهن و بدن ما رخ می‌دهد تا به ما کمک کند خود را از آن ساخته، احساس راحتی کنیم. این «پاسخ آرامش دهنده» شامل کاهش سرعت تنفس و ضربان قلب و احساس ایمن بودن است. نوجوانانی که از روش خود آرمیدگی و سایر مهارت‌های مدیریت استرس بهره می‌گیرند کمتر احساس درماندگی کرده، انتخاب‌های بیش‌تری هنگام پاسخ دادن به استرس دارند.

- والدین می‌توانند به‌طریق زیر به نوجوان خود کمک کنند:
- اگر استرس بر سلامت، رفتار، افکار یا احساسات نوجوانان تأثیر گذاشته است، هوشیار باشید. به حرف‌های فرزندتان گوش کرده، مراقب باشید که فشار زیادی بر وی تحمیل نگرده.
- مهارت‌های مدیریت استرس را بیاموزید و خودتان در این زمینه الگو باشید.
- روی آوردن به ورزش یا سایر فعالیت‌های اجتماعی را تقویت کنید.

نوجوانان می‌توانند با فنون و روش‌های زیر استرس خود را کاهش دهند:

- ورزش کرده و تغذیه‌ای منظم داشته باشند.
- از مصرف کافئین زیاد که می‌تواند باعث افزایش احساس اضطراب و بی‌قراری گردد، اجتناب کنند.
- از مصرف دخانیات و سایر داروهای غیرمجاز خودداری کنند.
- تمرین‌های خود آرمیدگی را یاد بگیرند. برای مثال تنفس شکمی و فنون شل کردن ماهیچه‌ها را بیاموزند.
- استفاده از مهارت‌های جرت‌ورزی را گسترش دهند. برای مثال احساسات خود را به صورت قاطع و مؤدبانه بیان کنند، نه به روش‌های پرخاشگرانه یا منفعل؛ وقتی سر من داد می‌زنید من احساس عصبانیت می‌کنم، لطفاً فریاد زدن را متوقف سازید.»

- موقعیت‌هایی را که باعث استرس می‌شوند بازسازی و تمرین کنند. به عنوان مثال، اگر در جلوی کلاس مضطرب می‌شوند، به یک کلاس آموزش سخنرانی بروند.

- مهارت‌های مقابله‌ای کاربردی را بیاموزند. برای مثال یک تکلیف بزرگ را سه تکلیفی کوچکتر و دست‌یافتنی‌تر تقسیم کنند.

- خودگویی‌های منفی را کاهش دهند. افکار منفی در مورد خود را با افکاری مثبت یا خنثی عوض کنند. مثلاً این فکر که: «زندگی من اصلاً بهتر نخواهد شد» می‌تواند به این فکر تغییر یابد که: «من اکنون احساس نوسیدی می‌کنم، ولی اگر تلاش کنم و متداری کمک بگیرم، زندگی‌ام احتمالاً بهتر خواهد شد.»

- به جای تقاضای بی‌نقص بودن از خود - کمال‌طلبی - و از دیگران، یاد بگیرند که با انجام کارها به‌طور مناسب تا نسبتاً خوب، احساس رضایت کنند.

- لحظاتی از موقعیت‌های استرس‌زا جدا شوند. فعالیت‌هایی شبیه قدم زدن در پارک، کوه‌پیمایی، صحبت کردن با یک دوست، نقاشی کردن و نوشتن می‌توانند کاهش دهنده استرس باشند.

- شبکه‌ای از دوستانی تشکیل دهند که به آن‌ها کمک می‌کنند به شیوه‌ای مثبت با استرس مقابله کنند.

با استفاده از این فنون و مانند آن‌ها، نوجوانان می‌توانند شروع به مدیریت استرس نمایند اگر نوجوانی بگوید که به شدت تحت استرس است یا نشانه‌هایی در این زمینه از خود نشان دهد، مشاوره با یک روان‌پزشک

کودک و نوجوان با متخصص سلامت روان می‌تواند مفید باشد. منبع: اینترنت

