

Ананина Л.В.

*Научный руководитель: канд. пед. наук доцент Сафонова Т.Н.
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: tatniks-2011@yandex.ru*

Тревожные состояния

Изучая проблему тревожности подростков, мы пришли к выводу, что тревожные состояния включают набор связанных психических состояний, которые включают в себя: генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, социальная фобия и простые фобии.

Тревога, беспокойство и стресс являются частью сегодня большинство подростков по всему. Но просто испытывая тревогу или стресс само по себе не означает, что вы должны получить профессиональную помощь или у вас есть тревожное расстройство. На самом деле, тревога является необходимым предупредительным сигналом опасной или сложной ситуации. Без беспокойства, у нас нет способа предвидеть трудности и готовиться к ним.

Беспокойство становится расстройством, когда симптомы становятся хроническими и мешают повседневной жизни и способности функционировать. Подростки, страдающие от хронического, генерализованного тревожного состояния часто жалуются на следующие симптомы:

- Мышечное напряжение
- Физическая слабость
- Плохая память
- Потные руки
- Страх или смятение
- Неспособность расслабиться
- Постоянное беспокойство
- Одышка
- Сердцебиение
- Расстройство желудка
- Плохая концентрация

Эти симптомы являются достаточно серьезными, чтобы заставить подростков чувствовать себя крайне неудобно, напряженно и беспомощным.

Таким образом: профилактика и психо-коррекция тревожности у подростков должна носить не ограниченный функциональный, а общий личностно ориентированный характер. Главная цель такой работы - не избавить подростка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь. Поскольку подросток находится в социальной ситуации общения «подросток-взрослый-сверстники», которая оказывает значительное влияние на развитие его личности, необходимо отметить, что профилактическая и коррекционная работа психолога общеобразовательного учреждения по проблеме тревожности включает комплексное психологическое сопровождение и строится на основе принципа взаимодействия, который заключается в том, что деятельность психолога, учителей, администрации и родителей была основана не просто на сумме активности, но и на взаимодействии как элементов школьной жизни[1]

¹ Щелина Т. Т., Кузьмина А. А. Психолого-педагогическое обеспечение снижения уровня тревожности у подростка в условиях общеобразовательного учреждения // Молодой ученый. - 2014. - №21. - 721 с.