



Стресс и его влияние на организм ребенка

Все мы, как родители, ждем от детей всевозможных успехов и достижений, и всяческими способами стимулируем их к таковым. Но бывает так, что мнение родителей и их ожидания превосходят реальные возможности и темпы развития самих детей. Тогда может получиться, что особенности ребенка и его переживания и волнения будут не замечены или восприняты негативно.

Все это в сочетании с актуальными адаптационными трудностями, которые приходится переживать ребенку в процессе развития, вызывают вполне реальное состояние стресса. Тогда становится очень важным понимать, что происходит с ребенком и как ему можно помочь.

Для начала, нужно разобраться с самим понятием стресса.

Под ним подразумевается общая (неспецифическая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее гомеостаз (постоянство внутренней среды), а также измененное (преимущественно возбужденное) состояние нервной системы организма в целом. Важным моментом в понимании влияния стресса на организм являются интенсивность и длительность воздействия стрессового фактора. При этом важно помнить, что если острый стресс вызывает адаптивную реакцию, то хронический приводит к накоплению негативного воздействия на состояние здоровья.

В последнее время стало заметно, как психологический стресс приравнивают к нервному напряжению. Но стресс, как мы определили ранее, это ответ всего организма, включающий в себя как эмоциональные переживания, так и физиологические реакции.

К общим причинам (источникам) стресса у детей относят:

1. Важные, значимые жизненные изменения:

- психотравмирующие события;
- личностные потери;
- хронические конфликты в семье;
- агрессивность родителей;
- развод;
- стрессы у родителей (например, потеря работы);
- расставание с близкими друзьями;
- переезд семьи;
- хронические заболевания или инвалидность у родителей.

2. Трудности взаимоотношений в социуме: постоянные и нерешенные конфликты, которые характеризуются трудностями во взаимоотношениях и являются причинами значимого персонального стресса.

3. Условия учебы:

- загруженность ребенка;
- конфликты с учителями;
- расставание с родителями (у дошкольников).

4. Окружающие (средовые) факторы:

- влияние экологии;
- негативная информация из СМИ и соцсетей;
- недостаточность или плохое качество питания.

Последний пункт имеет свое неоспоримо важное значение, так как ухудшение качества и состава современной пищи, которую ребенок потребляет каждый день, негативно сказывается на организме. Это влияние постоянно и гораздо мощнее снижает стрессоустойчивость по сравнению с другими факторами. Питательные вещества, витамины и микроэлементы в правильном соотношении должны поступать в организм с пищей. Но в настоящее время так не происходит. И постепенно начинает страдать нормальная работа мозга, регуляция настроения и адаптация к стрессам.

Клинические проявления стресса

В условиях длительного влияние стрессовых факторов нарушается работа внутренних систем организма, что приводит к дезадаптации, ее срыву.

Бывает нелегко распознать, когда ребенок пребывает в состоянии стресса, однако можно выделить основные его проявления у детей и подростков:

- перепады настроения и раздражительность;
- повышенная тревожность, чувство беспокойства и чрезмерная бдительность;
- повышенная утомляемость;
- нарушения сна;
- ночное недержание мочи;
- физический дискомфорт, в том числе боли в животе, груди, спине, головные боли;
- трудности с дыханием в сочетании с судорогами или сведением мышц рук и ног, повышенной чувствительностью или наоборот онемением в области ладоней и стоп;
- суетливость, снижение концентрации внимания, резкое снижение успеваемости;
- замкнутость или склонность к одиночеству, избегание контактов, как со сверстниками, так и с родителями.

Перечисленные симптомы различны по интенсивности, и в целом их можно рассматривать как проявление нарушенной адаптации.

Последствия стресса у детей

Механизмы адаптации к стрессам у детей и подростков несовершенны. Негативные события и стрессы в детстве определяют высокий риск хронических заболеваний в зрелом возрасте: аутоиммунных заболеваний, аллергии, бронхиальной астмы, хронической боли в спине, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, мигрени, ожирения, депрессии и расстройства личности.

Субъективное восприятие стресса в сочетании с индивидуальными (генетическими, биологическими, психологическими) различиями в поведении могут приводить к развитию негативных последствий стресса, таких как:

1. Соматические последствия, то есть развитие или обострение хронических заболеваний.

2. Психические расстройства. Тревога и депрессия — наиболее частые последствия как экстремальных, так и затянувшихся, хронических стрессов. Чувство тревоги в период стресса могут испытывать и здоровые дети. Однако хронический или экстремальный стресс способствует формированию патологической тревоги, которая всегда приводит к подавлению (истощению), а не усилению адаптационных возможностей организма.

Тревожные расстройства начинают проявляться в раннем, 3-5 лет, или подростковом возрасте. Они связаны с дальнейшим нарушением формирования адаптации в обществе, а также развитием когнитивной и поведенческой сфер.

Депрессивные расстройства проявляются в более позднем возрасте, 11-12 лет, и возникают, как правило, вторично по отношению к тревоге. Более склонны к депрессивным расстройствам дети, у которых трудно складываются взаимоотношения со сверстниками, имеет место постоянная тревога, отсутствует социальная поддержка, были негативные переживания и проблемы с поведением в раннем детстве, а также при наличии депрессии у родителей. Чувство одиночества в детстве предсказывает ухудшение социального функционирования в подростковом возрасте, а это, в свою очередь, предсказывает депрессию в зрелом возрасте.

Клинически **депрессия** у детей может проявляться в виде следующих симптомов и их сочетаний:

- высокая степень общей и школьной дезадаптации (психосоматические расстройства в сочетании с негативным отношением к школе и учителям, плохой успеваемостью, конфликтами со сверстниками);

- негативная эмоциональность (тревожность, сложность межличностных отношений, в том числе внутрисемейных, низкая самооценка, подверженность стрессам, печаль, чувство одиночества, ссоры между братьями и сестрами);

- проблемы в поведении (агрессивность, невнимательность, гиперактивность);

- высокая эмоциональная реактивность (уязвимость, возбуждение, раздражительность);

- плохие социальные навыки (низкий уровень общения, сотрудничества, напористости, ответственности, сопереживания, активного участия в жизни, самообладания);

- низкий уровень стрессоустойчивости (низкий уровень оптимизма и самоэффективности) и принадлежности к обществу (низкий уровень доверия, слабая социальная поддержка, чувство дискомфорта, низкая терпимость к трудностям).

3. Нарушения поведения. Они могут проявляться в виде злоупотребления алкоголем, табаком, психоактивными веществами, а так же в насилие, расстройствах пищевого поведения, склонности к аварийному поведению (высокая травматизация и попадание в аварийные ситуации).

Профилактика и лечение стресса

Профилактика и лечение стресса основаны на повышении приспособительных (адаптационных) возможностей ребенка. Для этого необходимо активное выявление детей, которые не справляются с происходящими в жизни ситуациями.

В профилактике стресса у детей и подростков условно можно выделить шесть составляющих:

- развитие базовых навыков профилактики стресса (диафрагмальное дыхание, регулярные упражнения, развивающие гибкость, релаксация, сменяющая активную деятельность ребенка, адекватное чувство юмора, умение давать выход своим эмоциям). При ежедневной тренировке этих навыков повышается стрессоустойчивость, улучшаются физиологический баланс и позитивный аффект у ребенка;

- участие и внимание родителей;

- полноценный сон;

- регулярная физическая активность;

- адекватное питание;

- медикаментозная профилактика.

Ежедневное выполнение этих условий обеспечивает поведенческую и психологическую поддержку, помогает изменить ответ ребенка на ежедневные стрессовые воздействия.

Отдельно хотелось бы сказать о возможности психологической или психотерапевтической поддержки ребенка, а вместе с ним и всей семьи. Часто, своевременное обращение к специалисту помогает предупредить, а значит, в будущем избежать многих поведенческих проблем. Ведь в таком обращении важно и ценно уже то, что родители заметили возникающие трудности и готовы включиться и самим оказывать поддержку ребенку.