

## ПОНЯТИЕ «СТРЕСС»

### Стресс у детей?

А разве детство не является беззаботным?

Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье (1907 - 1982). Медик по образованию, биолог с мировой известностью на протяжении почти полувека разрабатывал проблемы стресса. Наиболее полно его учение изложено в известном труде “Стресс без дистресса”.

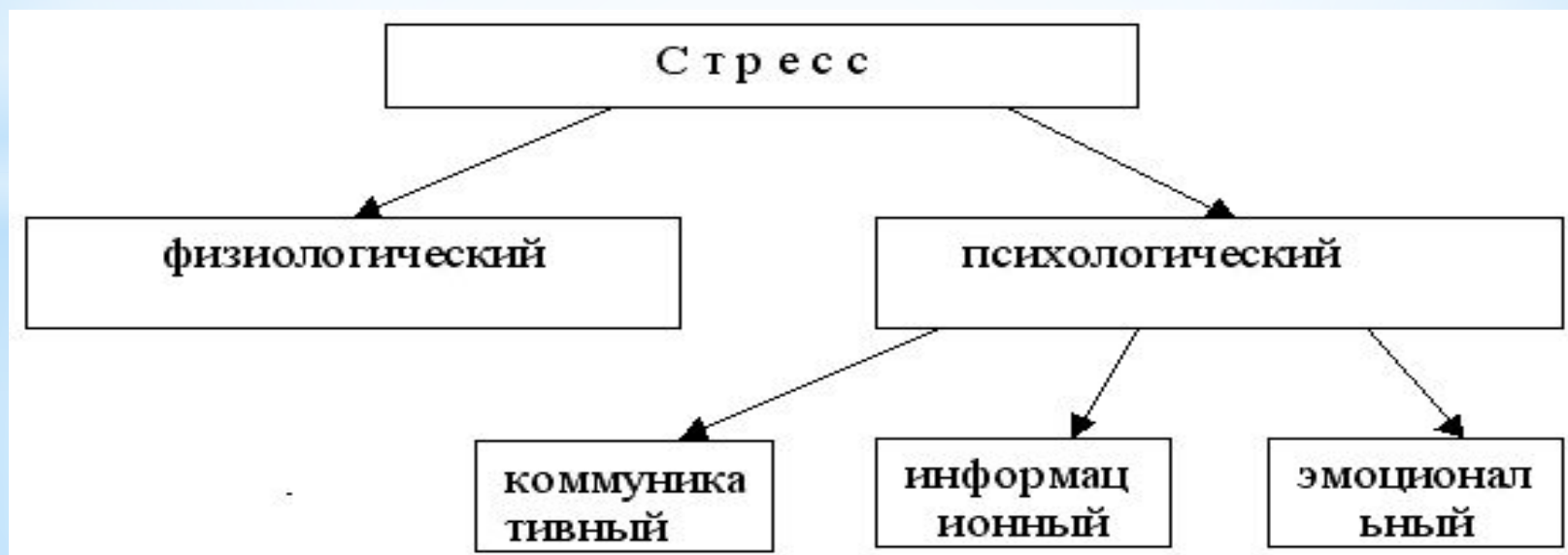
Стресс (от англ. stress - давление, напряжение) - термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия

**Сегодня этот термин широко используется в медицине, биологии, психологии и имеет 2 значения:**

1. физический, химический или эмоциональный фактор, который вызывает физиологическое или психологическое напряжение и может быть причиной болезни(стрессоры);
2. физиологическое или психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия физических, химических или эмоциональных факторов, нарушивших существовавшее равновесие (стресс).

Стрессоры - факторы, вызывающие состояние стресса. Стресс обычно понимается как неблагоприятный опыт недостаточной или избыточной стимуляции, который сейчас или в будущем приведет к нарушению здоровья.

эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;  
кратковременные и долгосрочные (острые и хронические);  
физиологические и психологические (информационные, эмоциональные и коммуникативные).



## Основоположник теории стресса Г. Селье выделяет три стадии его развития:

- реакция тревоги, которая выражается в мобилизации всех ресурсов организма;
- сопротивление, когда организму удается успешно справиться с вредными воздействиями (в этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость);
- истощение, наступающее, если действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть.

## ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Продолжительность. Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.
2. Возрастное соответствие. Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то взрослые должны более внимательно присмотреться к нему.
3. Интенсивность. Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?
4. Отклонение от нормы. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- Головные или неопределенные боли
- Нарушение пищеварения
- Вздутие живота, запор или диарея
- Спазматические, резкие боли в животе
- Сердцебиения (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто)
- Чувство нехватки воздуха на вдохе
- Тошнота
- Судороги
- Утомление
- Подверженность аллергиям
- Повышенная потливость
- Сжатые кулаки или челюсти
- Обмороки
- Частые простудные заболевания, грипп, инфекции
- Возобновление болезней, имевших место ранее
- Быстрое увеличение или потеря веса тела
- Частое мочеиспускание
- Ощущение покалывания в руках и ногах
- Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине
- Кожные сыпи
- Чувство комка в горле
- Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов



## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ:

- Нерешительность
- Ослабление памяти
- Ухудшение концентрации внимания
- Повышенная отвлекаемость
- Плохие сны, кошмары
- Ошибочные действия
- Потеря инициативы
- Постоянные негативные мысли
- Нарушение суждений, спутанное мышление
- Импульсивность мышления,
- Поспешные решения

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Раздражительность
- Беспокойство
- Возросшая требовательность и частое проявление негодования;
- частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой на то причины;
- Подозрительность
- Мрачное настроение, депрессия
- Суевливость
- Ощущение напряжения
- Истощенность
- Подверженность приступам гнева
- Ощущение нервозности, боязливости, тревоги
- Потеря уверенности
- Чувство отчужденности
- Отсутствие заинтересованности



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- Потеря аппетита или переедание
- Дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, наматывание локонов волос на пальцы
- Дрожание голоса
- Избегание поддерживающих, дружеских отношений
- Антисоциальное поведение, лживость
- «Возвращение в детство» (ребёнок 3 - 5 лет снова берёт в рот пустышку, мочится в штаны и т.д.);
- Чрезмерно усиленные детские страхи
- Неспособность к развитию
- Нарушение сна или бессонница
- Слезная реакция на новых людей или новые обстоятельства
- Гиперактивность или, наоборот, снижение активности
- Отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми,

Профессор Дэвид Элкин, американский исследователь в области детской психологии, создал шкалу детского стресса в зависимости от событий, с которыми дети сталкиваются в течение одного года. Интересно отметить, что, совсем как у взрослых, многие из событий расцениваются детьми как позитивные, радостные, но от этого они не перестают быть стрессообразующими, поскольку влекут за собой нарушение стабильности

Шкала детских стрессоров по Дэвиду Элкину  
Если в течение одного года ребенок в сумме набирает:

- менее 150 баллов – у него средний уровень стресса.
- от 150 до 300 баллов – ему грозит проявление симптомов стресса;
- более 300 баллов – у него могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем или поведением из-за стресса

Смерть одного из родителей	100
Развод родителей	73
Раздельное проживание родителей	65
Командировка одного из родителей	63

Смерть близкого родственника	63
Болезнь или травма	53
Повторное вступление в брак одного из родителей	50
Примирение родителей	45
Выход матери на работу	45
Болезнь члена семьи	44
Беременность матери	40
Трудности в школе	39
Рождение брата или сестры	39
Перемены в школе (новый учитель, новый класс)	39
Изменение финансовой ситуации в семье	38
Болезнь или травма близкого друга	37
Новый кружок или увлечение	36
Ссора с братьями и сестрами	35
Угроза насилия в школе	31
Кража личной вещи	30
Уход из дома старшего брата или сестры	29
Сложности с бабушкой и дедушкой	29
Личная исключительная удача	28
Переезд в другой город	26
Приобретение или утрата питомца	25
Сложности с учителем	24
Семейный отпуск	19
Каникулы в лагере	18
Смена друзей	17
Изменение привычек отхода ко сну	16
Изменения привычного режима питания	15
Изменение количества часов, отведенных на телевизор	13
Празднование дня рождения	12
Наказание за обман	11

## КОЖНЫЙ ВЕКТОР



*Дети с кожным вектором – шустрые, подвижные, легкие на подъем, наделены природой задатками лидера. Один из стрессовых факторов – физическое наказание.*

## ЗРИТЕЛЬНЫЙ ВЕКТОР



*Дети со зрительным вектором природой наделены острым зрением и огромной эмоциональной амплитудой. Стрессовый фактор для зрительного вектора – разрыв эмоциональной связи.*



## ЗВУКОВОЙ ВЕКТОР



*Дети со звуковым вектором от рождения наделены особо чувствительной барабанной перепонкой. Стрессовым фактором для такого ребенка является шум, крик или оскорбления (даже произнесенные шепотом).*

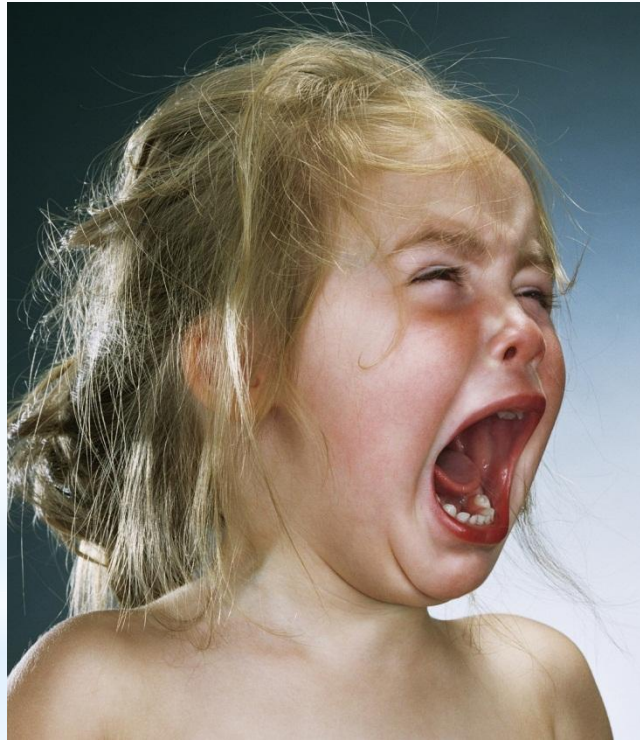
## ВЕКТОР СПОКОЙСТВИЯ



*Дети с этим вектором отличаются неторопливостью, спокойствием, усидчивостью и послушанием. Один из стрессовых факторов – невозможность закончить начатое дело в спокойном темпе.*



## ОРАЛЬНЫЙ ВЕКТОР



*Зоной такого ребенка является слизистая рта – говорение инициирует эту зону, доставляя удовольствие. Ребенок с этим вектором испытывает сильнейший стресс, если его бьют по губам.*

## ВЕКТОР «ВОЖДЯ»



*Такие дети – прирожденные вожди. Источник стресса для такого ребенка – любая попытка подавить его, подчинить, вогнать «в рамки».*

## ОБОНЯТЕЛЬНЫЙ ВЕКТОР



*Речь идет о детях с обонятельным вектором – их векторной зоной является нулевой нерв, отвечающий за дифференцирование феромонов. Стрессовые факторы способствуют развитию свойств его вектора.*



## «Особые» дети, кто же они?



Особыми называют детей инвалидов или детей с особыми потребностями. Этот термин был предложен самими инвалидами, потому что так они чувствуют себя более комфортнее.

1. Во-первых, это дети с физиологическими и физическими проблемами.

Это - астматики, ребята, выжившие на пожарах, дети с тяжёлыми артритами, пороками сердца. Сюда же можно отнести людей, потерявших конечности, или родившихся без них, но имеющих здоровую нервную систему. Эта группа ближе ко всем обычным детям.

2. Во-вторых, инвалиды детства.

Как правило, ребята имеют тяжелые формы инвалидности. Дети синдромом Дауна, дети с аутизмом и ДЦП на самом деле особые дети.

**Неврологические особенности мозга:** РАС - это нарушение развития, связанное со структурными и функциональными изменениями определенных компонентов головного мозга. Например, мы знаем, что при РАС часто встречаются структурные и функциональные изменения в миндалине - участке мозга, который отвечает за эмоциональные состояния, в первую очередь, за тревожность.

**Болезненное восприятие сигналов из окружающей среды:**  
Один из диагностических критериев аутизма - это повышенная чувствительность к определенному сенсорному опыту. Например, резкие звуки, такие как чужие крики, могут восприниматься как невыносимая боль. В результате, у человека может развиться фобия различных звуковых, тактильных, зрительных или обонятельных стимулов, с которыми можно столкнуться в повседневных ситуациях. Каждый раз, когда есть риск подобного неприятного опыта, у человека может повышаться уровень тревожности.



**Тревожность, связанная с социальными ситуациями:** Очень часто люди с РАС испытывают тревожность, потому что они становятся жертвами чужих издевательств (особенно в школе). Также они могут бояться неудач и чужих насмешек, так как они часто сталкивались с ними в прошлом. Кроме того, отсутствие ясности и непонимание того, что делать, в новой или неожиданной ситуации (как правило, социальной) может вызывать очень сильное беспокойство. Тревожность при синдроме Аспергера может быть связана со всеми тремя факторами одновременно.

**Повышенная чувствительность к негативным эмоциям:** Многие люди с РАС обладают экстраординарной чувствительностью к негативному отношению или эмоциям со стороны других людей, и это может быть причиной повышенной тревожности.

## Три деструктивных стратегии для контроля своей тревожности

Я начну с тех стратегий, которые часто используются людьми с РАС для управления своей тревожностью, однако их следует избегать, потому что они оказывают разрушительное влияние на дружбу и другие отношения с окружающими.

- 1. Чрезмерный контроль над окружающей средой**
- 2. Рутинa и ритуалы**
- 3. Эмоциональные взрывы**

## Шесть конструктивных стратегий для снижения тревожности

Как говорилось выше, есть много конструктивных стратегий, которые можно использовать для контроля тревожности. Эти стратегии можно разделить на шесть больших групп для решения проблем с тревожностью.

1. Физическая активность
2. Релаксация
3. Специальные интересы
4. Общение с животными или очень близким человеком
5. Диета и питание
6. Сон