### КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА?

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия. В подростковом возрасте основной сложностью развития является быстрый темп происходящих изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию диском- форта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

**Тревожность *—*** это эмоциональное состояние, склонность индивида к переживанию тревоги.

Тревожность характеризуется ощущениями напряженности, мрачными мыслями и предчувствиями. Состояние тревоги сопровождается и физиологическими реакциями организма. Тревожность может быть краткой реакцией на стресс, что в некоторых случаях даже полезно, но может и затянуться во времени, что оказывает серьезное негативное влияние на психологическое здоровье подростка.

Подростки часто попадают в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

#### Физиологические маркеры тревожности:

* усиление сердцебиения;
* учащение дыхания;
* увеличение минутного объема циркуляции крови;
* возрастание общей возбудимости;
* снижение порога чувствительности.

#### Психологические маркеры тревожности:

* напряжение;
* озабоченность;
* нервозность;
* чувство неопределенности;
* чувство грозящей опасности, неудачи;
* невозможность принять решения и др.

#### Социальные маркеры тревожности:

* беспомощность;
* неуверенность в себе;
* ощущение бессилия перед внешними факторами.

Будьте внимательны к эмоциональному состоянию детей! Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу: «Я — как все». Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией психики.

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022