**Co stresuje nastolatka. Co wywołuje niepokój Cz. 1**



**Stwierdzenie, że stres jest nieodłączną częścią naszego życia wydaje się oczywiste. Trudno sobie wyobrazić życie bez sytuacji stresujących. O ile dorośli mają wypracowane – bardziej lub mniej skuteczne – strategie na poradzenie sobie z tym stanem, o tyle nastolatkowie potrzebują naszego wsparcia. Nie tylko pomocy, kiedy jest im trudno, ale też informacji i tzw. „przestrogi”, co się stanie i jakie mogą być konsekwencje określonych zachowań. Jest zrozumiałe, że nasz nastolatek nie za bardzo będzie chciał nas słuchać, co nie oznacza, że mamy przestać mówić i reagować.**

W okresie dojrzewania rośnie u nastolatków **wyczulenie na stres**. Mają oni też dużo **mniejszą niż dorośli tolerancję na trudne sytuacje**, których doświadczają. Dlatego są dużo bardziej narażeni na różne choroby wywołane stresem np. somatyczne bóle głowy, dolegliwości żołądkowe, przeziębienia itp. Młodzież radzi sobie w różny - niestety nie zawsze dobry dla siebie – sposób. Czasem jest to obgryzanie paznokci, a czasem większe problemy, jak np. zaburzenia nastroju czy odżywiania. Dlatego tak ważne jest, aby młodzi ludzie w trudnych dla siebie sytuacjach otrzymywali wsparcie i zrozumienie ze strony rodziców.

**Z czym mierzą się nastolatki**

* **Nadmierna liczba zajęć i presja** z nimi związana, **zbyt duże oczekiwania i wymagania** ze strony otoczenia.
* **Brak umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami** i trudnościami. Wielu rodziców tak bardzo chce spełnić się w swojej roli, że usuwa wszelkie przeszkody z życia dzieci. Zapominają, że każde dziecko **do rozwoju potrzebuje wyzwań**, porażek i mierzenia się z frustracją.
* Różne **wydarzenia o charakterze straty**, np. konflikty w domu, rozwód rodziców, choroba somatyczna, utrata przyjaciela, chłopaka, dziewczyny, a do tego **zbyt mało uwagi, czasu i troski ze strony dorosłych**.
* **Nieustanne funkcjonowanie w mediach społecznościowych** – dostęp do siebie i do innych 24 godziny na dobę. Świadomość, że każda gafa czy wpadka widziana przez 2 osoby, w ciągu 2 minut za pomocą smartfona staje się znana całej społeczności szkolnej. To powoduje **ogromną presję** i poczucie, że jest się **ciągle obserwowanym**.
* **Niska samoocena**, która wyraża się w słowach: „nie dam rady, to nie dla mnie, inni są lepsi”, a przy tym **stawianie sobie nierealistycznych celów**, zbyt wygórowanych wymagań. To jest pokolenie, które bez treningu wejścia na Gubałówkę od razu chce zdobyć Mount Everest i jest zaskoczona, że to nie wychodzi.
* Pomijanie lub wręcz **deprecjonowanie powodów do zadowolenia** – świadczą o tym słowa „to było łatwe, każdy głupi by to zrobił”.

Okazuje się, że **osoby dorosłe są mniej podatne na tego typu doświadczenia**. Naukowcy z Uniwersyteckiego Centrum Medycznego w Nowym Jorku stwierdzili, że **w momencie silnego stresu uwalnia się hormon** zwany THP (allopregnanolonem). Jego zadaniem jest **łagodzenie skutków stresu** – działa jak środek uspokajający i po około pół godzinie już czujemy efekt. Jednak u nastolatków powoduje on **efekt odwrotny**. Zamiast łagodzić napięcie w mózgu nastolatka, **dodatkowo je podnosi, powoduje większe napięcie**. To między innymi dlatego, jak mówi Marek Kaczmarzyk, **okres nastoletni potrzebuje szczególnej ochrony**.



**Jak reaguje organizm nastolatka**

W sytuacji stresogennej – a jak wcześniej pisałam, nie brakuje ich w życiu nastolatka – jako pierwsze reaguje ciało migdałowate, które **wyzwala hormony stresu**. Pobudzone przez te związki chemiczne nadnercza produkują adrenalinę. **Ciało przygotowuje się do reakcji na zagrożenie**, bo tak ocenia każdą trudną sytuację. Co się wtedy dzieje?

* Mocno bije serce.
* Rozszerzają się naczynia krwionośne w kończynach dolnych i górnych, przygotowując ciało do ucieczki lub walki.
* Układy trawienny, rozrodczy, odpornościowy, regeneracja tkanek przestają być zaopatrywane w dostateczna ilość tleniu i energii, które są przekazywane do mięśni, aby możliwość ucieczkę lub walkę. Dlatego działanie innych procesów w organizmie nie związanych z tym reakcjami jest odkładane na później.
* Powiększają się źrenice, wyostrza wzrok.
* Spada poziom odczuwania bólu na wypadek zranienia.

Ponieważ ciało migdałowate nastolatków jest słabiej kontrolowane przez niedojrzałe płaty czołowe niż u dorosłego, to w sytuacjach stresowych **dzieci reagują większymi emocjami i trudniej im opanować gniew, złość czy strach**.

Do emocjonalnego rozdrażnienia nastolatka **przyczynia się też kortyzol**, nazywany **hormonem stresu**. Warto wiedzieć, że naturalnie poziom kortyzolu zmienia się w ciągu doby. Jego najwyższe stężenie w ciele jest w godzinach porannych. Jest go wtedy więcej o 50-60% w organizmie niż popołudniu czy wieczorem. To wysokie stężenie kortyzolu jest nam potrzebne, aby **obudzić nasze ciało do działania**. Z drugiej strony właśnie dlatego **rano jesteśmy bardziej podatni na rozregulowanie emocjonalne**. Czasem wystarczy grymas, pytajny ton głosu, by **doszło u nastolatka od wybuchu złości**. Między innymi dlatego poranki w naszych domach bywają stresujące.

**U nastolatków poziom kortyzolu jest trochę wyższy niż u osoby dorosłej**. Szczególnie dotyczy to dziewcząt. Takie emocje jak np. smutek, zamartwianie się, niepokój, gniew, przeżywanie stresu wyraźnie są łączone z wyższym poziomem tego hormonu w organizmie. Na wyższy poziom kortyzolu wpływa też **poczucie osamotnienia**jakże częste u nastolatków. To dlatego samotność, zdrada ze strony przyjaciółki, chłopaka czy dziewczyny **zwiększa niepokój i stres**. **Przedłużający się stres i brak wsparcia**ze strony dorosłych mogą mieć dla nastolatków **katastrofalne następstwa**. Może to skutkować **problemami psychicznymi** w postaci depresji, zespołu stresu pourazowego czy uzależnieniami od substancji psychoaktywnych.

**O tym jak pomóc nastolatkowi poradzić sobie ze stresem, co działa, a co nie, piszemy w**[**drugiej części artykułu**](https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/co-stresuje-nastolatka-jak-mu-pomoc-cz-2)**.**

Źródła:

* Mózg nastolatka. Frances Jensen i Amy Nutt. Wydawnictwo AB. Warszawa 2014.
* Materiały z konferencji Nastolatki. Jak mówić i słuchać ,żeby się z nimi dogadać. Edukacja 2021.
* Potęga obecności. Daniel Siegel, Tina Bryson. Wydawnictwo Mamania. Warszawa 2020.
* Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Emily i Amelia Nogoski. Wydawnictwo Czarna Owca. Warszawa 2020.
Marzena Jasińska
Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.