



Психическое здоровье подростка



Психическое здоровье

o

o

o

o

o

Состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал

Ресурс для того, чтобы справляться с обычными жизненными стрессами

Способность продуктивно и плодотворно выполнять свою деятельность

Возможность оптимального физического, эмоционального и умственного развития детей и подростков

Способность к контакту со сверстниками и взрослыми

**Чуть больше о
ТОМ, КАК ЭТО В
ЖИЗНИ**

○

○

○

○

○

○

○

Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».

Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.

Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.

Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.



Особенности подросткового возраста

-
-
-
-
-
-

Гормональный взрыв

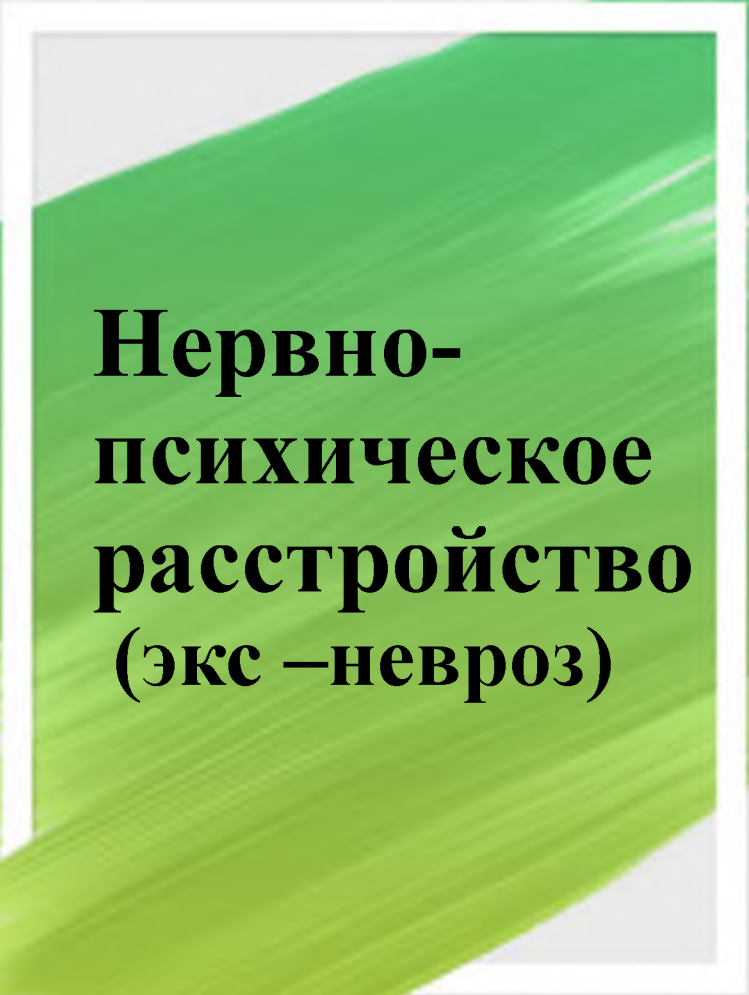
Питание – много нарушений (перерывы, вредная еда)-
болезни ЖКТ

Головные боли

Меняется нервная система – чувствительность, уязвимость

Манифест психических заболеваний

Угловатость, неловкость – тело все время меняется, не
успевают привыкнуть



Нервно- психическое расстройство (экс –невроз)

○

○

○

○

○

Обратимое функциональное нарушение в работе НС
Связан с нервно-вегетативной и соматической сферой
организма
Неустойчив и может меняться с возрастом в меньшую
сторону
Ребенок может испытывать беспокойство и чувство
вины
Ребенок не агрессивен

Почему происходит?

1. Наличие внутреннего или внешнего препятствия на пути выражения чувств или желаний.
2. Неспособность или невозможность разрешить его самому.
3. Растущее напряжение и беспокойство
4. Невроз – это не баловство, не случайно и не назло
5. Чаще у мальчиков
6. Обостряются к вечеру или после высоких эмоциональных нагрузок

Психопатия

-
-
-
-
-
-
-

Связана с наследственностью

Проявляется: второй год жизни и подростковый возраст

Влияет на психическую сферу

Проявления устойчивы и малообратимы

С возрастом – увеличивается

Нет беспокойства и чувства вины

Агрессивность – одно из главных проявлений

Особенности невроза

- Психогенный фактор начала – психологическая травма, переживание и напряжение, с которым ребенку не справиться в силу незрелости НС
- Начинается расстройство функций организма
- Нарушается сон, самостоятельная активность, питание
- Редко начинается внезапно, чаще – накапливается напряжение
- Затрагивает сначала отношения в семье, а потом – в социуме
- Связан с отношением к ребенку родителей и психологической атмосферой в семье
- Глубокие переживания и внешние и внутренние запреты порождают внутриличностный конфликт



Какой Я?
Какой я среди других?
Как я действую?

Причины

- Психологическая травма
- Стресс
- Проблемы в семье
- Тревожные родители
- Генетическая нервность в семье
- Перегрузки
- Последствия болезни

Типы невроза (Захаров)

- Неврастения
- Невроз страха
- Невроз навязчивых состояний
- Истерический невроз

Психомоторные нарушения (тики, энурез, заикания) могут быть при любом




Неврастения

- Повышенная психическая утомляемость /астения
- Отвлекаемость и трудность концентрации внимания
- Раздражительная слабость – трудность с удержанием эмоций
- Общая вялость и невыносливость

Часто это конфликт внутриличностный, между своими возможностями и потребностями (чаще родителей)

Конфликт самоутверждения, когда невозможно утвердить себя в значимых областях

Важно работать с отношениями в семье, запросами, самооценкой



Невроз страха

- Большое количество страхов
- Высокая тревожность
- Неуверенность в себе
- Очень видно по телу

Конфликт в невозможности защитить себя от внешних и внутренних угроз.

Конфликт самоопределения - уверенности в себе и прочности своего развивающегося Я

Работаем с пониманием себя, поддержкой и опорой



Истерический невроз

- Расстройства настроения
 - Капризность
 - Эгоизм
 - Фиксация внимания окружающих на своем состоянии
 - Психосоматика
-

Конфликт между субъективно завышенными ожиданиями и возможностью их удовлетворения, конфликт признания.

Часто – внешние препятствия для реализации заостренной потребности в любви и признании или же в доминировании над окружающими и подчинения их.

Цель – компенсация недостающей любви, внимания и ласки. Часто возникает в период потери привилегированного положения в семье (появление нового члена). Ощущение ребенок испытывает реально !

Невроз навязчивых движений (ОКР)

- Навязчиво вторгающиеся в психическую деятельность человека мысли, воспоминания, образы (обсессии), которые приходят снова и снова и вызывают тревогу или дискомфорт.
- Повторяющиеся действия, ритуалы (компульсии), совершаемые для снижения дискомфорта или тревоги, связанных с навязчивыми мыслями и опытом.
- Эти мысли, в отличие от фантазий, всегда неприятны.
- Постоянные сомнения и колебания в принятии решения
- Мнительность

Нравственно-этический, моральный конфликт – наличие несовместимых чувств и желаний в психике ребенка. Чувства долга и любви, социальный запрет.

Конфликт между эмоциональным и рациональным в формирующейся психике ребенка.

Почему бывает?

- Высокая тревога, с которой невозможно справиться
- Когнитивная ошибка, когда человек чувствует себя ответственным за собственные мысли, которые относятся к негативным или не принятым в семье («нельзя так думать») – ребенку предлагается взять под контроль то, что он не способен контролировать
- Длительный стресс
- Физиологические особенности нервной системы



Ритуалы несут
защитную функцию!

Трудности с детьми с эмоциональными нарушениями в ДОУ или школе:

- Требуют много внимания и активности педагога
- Могут мешать сверстникам
- Процесс адаптации проходит сложнее за счет личностных особенностей ребенка

Что нельзя делать

- Не ругаем, не наказываем
- Не засмеиваем
- Не говорим «не нервничай»
- Не останавливаем, но и не поддерживаем – обращаем внимание и находимся рядом
- Невроз не должен приносить ребенку радость и быть удобен – описался/к маме, кашляет/леденец – не закрепляем вторичную выгоду

Что нужно делать

- Четкий режим
- Предсказуемость
- Спорт и прогулки
- Удовлетворение потребностей
- Минимум тв и планшета
- Выплеск эмоций /место, время, научить и быть готовым принять/
- Витамины
- Консультация психолога, невролога и психиатра
- Техники расслабления
- Тактильный контакт
- Быть рядом и, называя происходящее, говорить о своей поддержке
- Позаботится о безопасности в других коллективах и отношениях
- Развитие эмоционального интеллекта



Татьяна Гилёва

9410090@mail.ru

www.tgileva.ru