



# Психическое здоровье подростка

# Психическое здоровье

- 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

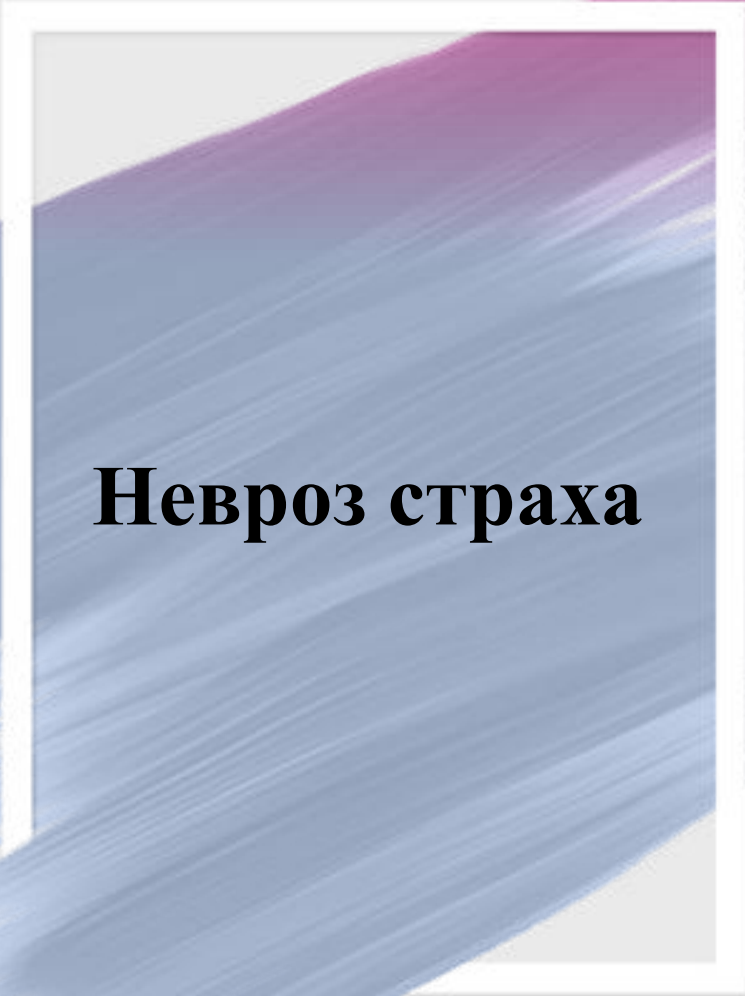
- Повышенная психическая утомляемость /астения
- Отвлекаемость и трудность концентрации внимания
- Раздражительная слабость – трудность с удержанием эмоций
- Общая вялость и невыносливость

---

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](mailto:9410090@mail.ru)**

**[www.tgileva.ru](http://www.tgileva.ru)**