

* * *

СТРЕСС И ЕГО ПРИЧИНЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

**Исмаилова З.Г., Сулейман-заде Н.Г.,
Мустафаева И.И., Джафарзаде Н.Д.**

Азербайджанский медицинский университет, Баку,
Азербайджан

Ключевые слова: *стресс; старшеклассники;
стрессобразующие факторы*

Актуальность. Психическое здоровье детей и подростков в современных условиях жизнедеятельности подвержено действию комплекса факторов риска. По данным ВОЗ, 70% школьников нуждаются в коррекционной помощи. Проблема ухудшения психического здоровья детей обусловлена особенностями современного детства: интенсификацией учебного процесса, преждевременным освоением электронных устройств, ограничением двигательной и эмоциональной

реализации, возникновением стрессовых состояний. Несмотря на то что стресс, ставший неотъемлемой частью повседневной жизни современного подростка, влияет на его поведение и здоровье, возрастает потребность в психической гигиене, а приобретение навыков профилактики стресса делает тему актуальной. **Цель:** выявить ведущие причины подросткового стресса с предложением путей профилактики.

Материалы и методы. Обследованы 150 учащихся 9–11-х классов. При этом анонимно были использованы адаптированные анкеты: «Причины и ситуации, вызывающие стресс», «Подвержены ли Вы стрессу?» и «Состояние нервной системы» (PSM-25, K. Libelt). Ответы сравнивали с соответствующими нормами.

Результаты. Установлено, что более 68% подростков имеют стрессоустойчивость ниже среднего уровня и нуждаются в изменении образа жизни для сохранения здоровья. 53% старших школьников сталкиваются со стрессовыми ситуациями хотя бы раз в неделю, 19,5% — каждый день, 45,5% — раз в месяц. Нами выявлено, что подростки в состоянии стресса становятся нервными и агрессивными, ухудшение настроения 1 раз в неделю наблюдалось у 72,5% опрошенных детей. У 56% респондентов одной из причин стрессовых ситуаций являются проблемы в общении со сверстниками: ежедневно — 20,8%; 1 раз в неделю — 35,5%; 1 раз в месяц — 8,7%. Также причиной стресса у 39,7% подростков являются трудности в общении с родственниками (родителями): каждый день — у 40,5%; 1 раз в неделю — у 49,8%; 1 раз в месяц — у 40,6%. Подростки чувствуют себя одинокими (46%) и испытывают стресс, связанный с учебной нагрузкой (64%). Стресс негативно влияет на пищевой статус подростков (58%), особенно девочек в сравнении с мальчиками (72 и 44%; $p < 0,05$). Больше детей советуются с друзьями (46%) и используют мобильные технологии для снятия стресса (66%).

Заключение. Если подросток находится в состоянии сильного стресса из-за большого количества стрессобразующих факторов и низкой стрессоустойчивости, его шансы стать гармоничной, здоровой и дружелюбной личностью уменьшаются. Такая ситуация может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. В связи с этим считается важным привлечение внимания педагогов и родителей, врачей к проблеме сохранения и укрепления психического здоровья школьников.

* * *