

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ



Физиологические симптомы

Потливость или холодные, влажные ладони.

Один из основных симптомов сильной тревоги.



Мышечное напряжение или беспокойство. Классические симптомы тревоги, которые могут проявляться у подростков в виде *мышечных спазмов* усиливающих негативное состояние.

Головные боли или головокружения. Могут быть одним из проявлений тревожного состояния. Сильный стресс может вызывать *мышечное напряжение* в области шеи, что в итоге и приводит к подобным последствиям.



Учащенное сердцебиение или ощущение «пульсации» в горле. Подобные реакции возникают в состоянии тревоги из-за активации *стрессовой реакции* организма.



Поведенческие симптомы

Избегание определенных ситуаций или мероприятий. Один из способов совладания с беспокойством, страхом, неприятными эмоциями для того, чтобы избежать дополнительного стресса.

Ритуалы или навязчивые привычки. Яркие проявления тревожного состояния у подростков. Ритуалы и привычки помогают им справляться с тревогой, создавая иллюзию контроля над ситуацией.

Раздражительность или вспышки гнева. Яркие эмоциональные проявления вызванные чувством тревоги, которые выражаются в *резких, неадекватных* реакциях на обычные ситуации, особенно если подросток чувствует угрозу или неспособен справиться с накопившимся стрессом.

Проблемы со сном (трудности с засыпанием или частые пробуждения). Часто встречающееся явление у подростков находящихся в состоянии тревоги. Постоянные беспокойные мысли и переживания могут *мешать засыпанию*, влияя на качество сна.

Потребность в чрезмерных подтверждениях или заверениях. Это проявление низкой самооценки и неуверенности, часто сопровождающее чувство тревоги. Подростки могут постоянно искать *поддержку* у окружающих для совладания с негативными мыслями и чувствами.



НИЦМГ

Когнитивные симптомы

Постоянное беспокойство или негативные мысли.

Характерные симптомы тревожности у подростков, которые могут ощущать беспокойство, предчувствие беды или постоянно крутить в голове негативные сценарии, сильно влияют на их *психоэмоциональное* состояние и поведение.

Трудности с принятием решений также могут быть связаны с тревожностью у подростков. Постоянные сомнения, *страхи ошибиться* или опасения наступления негативных последствий могут делать процесс принятия решений подростками очень сложным.

Низкая самооценка или чрезмерная самокритика. Подростки часто сравнивают себя с другими, переоценивают свои слабые стороны и *недооценивают* сильные, что еще больше усугубляет тревожные состояния.

Проблемы с концентрацией внимания. Характерная черта тревожного состояния подростков. Постоянные беспокойные мысли или переживания могут *мешать* сосредоточиться на учебе, занятиях или других повседневных задачах.

Страхи или фобии, которые кажутся иррациональными. Могут быть симптомами тревожного состояния у подростков испытывающих сильный страх перед определенными объектами, ситуациями или явлениями, которые вроде бы не представляют реальной угрозы, но вызывают чрезмерную *тревогу и страхи*.



Эмоциональные симптомы

Частое ощущение грусти или подавленности. Свидетельствует о *депрессивном* состоянии у подростков. Они могут испытывать постоянное чувство грусти, пустоты или отсутствия радости от жизни, что сильно влияет на их эмоциональное благополучие.

Вспышки гнева или раздражительности. Яркие *признаки* внутренних конфликтов у подростка, которые могут реагировать на повседневные ситуации чрезмерно эмоциональной напряженно, проявлять агрессию или раздражение, даже при незначительных поводах.

Чувство беспомощности или безнадежности. Часто сопровождает *депрессивные состояния* у подростков. Подростки в таком состоянии, убеждены в том, что нет выхода из сложной ситуации, что ничего не изменится к лучшему.

Постоянное чувство напряжения или нервозности. Указывает на повышенный уровень тревожности у подростка. Они испытывают постоянное *беспокойство, нервозность, беспокойные мысли*, что значительно усложняет их повседневную жизнь.

Быстрая смена настроения. Когда у подростка происходит резкая смена настроения в течение короткого периода времени – это может быть характерным признаком *психологических проблем*, связанных как с депрессивным состоянием, так и с повышенным чувством тревоги.