



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Adolesan, Estrès ak Kijan Paran Ka Ede



Chanjman rapid — fizik, koyitif ak emosyonèl, make premye ane lavi adolesan yo. Jèn moun yo tou ka ap fè fas ak lòt defi, tankou chanjman relasyon ak kanmarad yo, egzijans nan lekòl, tansyon nan fanmi oswa pwoblèm sekirite nan kominote yo a. Fason adolesan sa yo jere faktè estrès yo ka gen konsekans akoutèm e alontèm sou sante fizik ak emosyonèl yo.

Kisa estrès ye?

Estrès se fason kò a reyaji parapò ak yon pwoblèm, ki ka nenpòt bagay, tankou yon danje fizik oswa menm mande yon moun fè yon ti soti. Kò imen an reyaji parapò ak faktè estrès yo lè yo aktive sistèm nève a ak siyale glann adrenalin yo pou pwodui plis adrenalin ak kòtizòl. Reyaksyon fas ak estrès sa a aji pi rapid lakay adolesan yo pase lakay adilt yo paske, pati nan sèvo ki ka evalye danje a ak kalm lan e ki anile reyaksyon estrès la poko byen devlope toujou.

Repons estrès la ka lakòz pwoblèm lè li reyaji twòp oswa lè li pèsiste. Sitiyasyon alontèm, tankou fè fas ak divès yon paran oswa viktim entimidasyon nan lekòl la, ka pwodui estrès dirab, estrès ba nivo ki ka epuize rezèv kò a, afebli sistèm iminitè kò a e fè yon adolesan santi l diminye.

Bon estrès kont move estrès

Nou tout nou fè eksperyans ni “bon” estrès ni “move” estrès.

Bon estrès se sansasyon enèji ak motive ke nou genyen pou nou pi byen fè travay nou. Bon estrès ankouraje nou devlope estrateji pou nou byen adapte nou pou nou jere defi, li kontribye nan pèsèverans nou.

Move estrès rive lè pwosesis pou nou adapte nou yo twòp pou nou. Estrès ka tounen detrès lè nou pa ka jere l oswa lè nou panse nou pa ka simonte defi a. Solisyon an se adapte nou e jwenn metòd pou nou fè move estrès tounen bon estrès.

Koz estrès lakay adolesan

Pami tout sous estrès pou jèn ak adolesan yo nou jwenn: presyon lekòl ak desizyon pou chwazi karyè; travay apre lekòl oswa travay dete; frekantasyon ak zanmitay; presyon pou fè eksperyans dwòg, alkòl oswa sèks, oswa pou gen yon gwo sè byen presi oswa yon fòm kò patikilye; viktim entimidasyon oswa ekspozè ak vyolans oswa asèlman seksyèl.

Siy estrès

Si jèn ou an kòmanse montre siy sa yo, yo ka bezwen èd: ogmantasyon plent pou maltèt, doulè vant, doulè misk ak/oswa fatig; retrè sou moun ak sou aktivite yo; ogmantasyon kòlè, iritabilite oswa kriye; santiman dezespwa; chanjman nan fason li manje ak dòmi; difikilte pou konsantre; fè eksperyans dwòg oswa alkòl.

Estrateji pou jere estrès

Ou ka ede jèn ou an aprann kijan pou li byen jere estrès, lè li itilize kèk nan estrateji sa yo: pale de pwoblèm li ak lòt moun; pran respirasyon pwofon akonpaye ak panse oswa di byen fò, “mwen ka jere sa a”; fikse ti objektif; fè egzèsis e manje regilyèman; dòmi ase.

Epitou, konsantre sou sa ou ka kontwole (reyaksyon w, aksyon w) e pa rete sou sa ou pa ka kontwole (atant lòt moun); travay sou senaryo ki pi grav la jiskaske li parèt komik oswa estupid; sispann panse ak ide pèfeksyon an; tolere tèt ou e kiltive kapasite pou aprann de erè w yo.

Kisa paran yo ka fè

Gen anpil bagay paran yo ka fè pou ede diminye anksyete lakay yon timoun pandan y ap bati yon pi bon relasyon paran-timoun. Pami yo: pran konsyans de konpòtman ak emosyon timoun ou an; kiltive konfyans; alèz pou pale ak timoun ou an lè li pare; ankouraje l pou l ekspri sa l santi; anseye e montre yo bon repons emosyonèl.

Anmenmtan, fè timoun ou sonje kapasite li genyen pou li fè fas ak moman difisil, anpatikilye grasa lanmou ak sipò fanmi ak zanmi; siveye pwogram televizyon ki ka enkyete pitit ou a, toukòm jwèt sou òdinatè ak Entènèt la; fè pitit ou pran konsyans de efè negatif dwòg ak alkòl avan yo kòmanse fè eksperyans; siveye nivo pwòp estrès pa w. Pran swen tèt ou.

Kijan pou Jwenn Èd

Kids' Link RI nan 1-855-543-5465 (KID LINK) se yon sèvis triyaj nan domèn sante konpòtmantal pedyatrik ak yon rezo referans ki ka ede paran yo jwenn tretman pou pitit yo.

BH Link nan 401-404-5465 pèmèt tout rezidan Rhode Island, ki gen laj 18 lane ak plis ki gen yon pwoblèm sante mantal ak kriz itilizasyon sibstans, pou yo resevwa sèvis apwopriye ke yo bezwen lepli vit ke posib.