

## Основные нарушения психического здоровья школьников

**Причины нарушения** психического здоровья школьников. Это сочетание неблагоприятных **внешних факторов** (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с **индивидуальной** предрасположенностью.

Наиболее часто встречающиеся нарушения психологического здоровья детей.

**Тревожность.** Дети, как и взрослые, реагируют на внутреннее неблагополучие либо активным способом – через агрессивное поведение, либо пассивным – через страхи, тревожность, депрессию. Тревожность часто лежит в основе целого ряда психологических трудностей детей и может приводить к неврозам.

**Школьные неврозы** увеличиваются от начальных классов к старшим, причем у мальчиков меньше, чем у девочек. Выделяют следующие виды неврозов: **неврастения или нервное истощение, истерический невроз, невроз навязчивых состояний, психосоматические расстройства.**

**При возникновении утомления** (временного снижения работоспособности) необходим отдых. Иначе это может привести к переутомлению. Переутомление проявляется в • головных болях, • слабости, • снижении аппетита, • нарушении сна, • ухудшении памяти, • рассеянности

**Агрессия**, как качество личности, выражается в действиях и поступках, направленных на причинение вреда, как окружающим, так и самому себе. Агрессия личности проявляется раздражительностью, враждебностью, нанесением физических травм, причинением вреда себе и обществу.

Клиническая **депрессия** у подростков – это психическое расстройство, которое проявляется в постоянно пониженном

настроении, сопровождается чувством грусти и отчаяния, другими эмоциональными нарушениями. Распространенность депрессии среди подростков составляет 10-20%.

**Напряженные отношения в семьях.** Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей.

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечается у детей, которые находятся во враждебных отношениях в семье, испытывают чувство отверженности или испытывают недостаток общения, а также у детей, которые растут в условиях постоянного конфликтов между домочадцами.

**Непредсказуемые поступки** подростков связаны с незрелостью определенных отделов мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам детей и разъяснять возникающие ситуации, давать оценку, учить планировать свою деятельность. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

**Зависимости.** Основные виды подростковой зависимости: компьютерная, игровая, табакокурение.

Риску формирования зависимого поведения подвергаемся мы все. Универсальными факторами, помогающими противостоять зависимости являются:

- умение разбираться в своих чувствах и потребностях, выражать их адекватными способами,
- умение разрешать конфликты и отстаивать границы,

- наличие поддержки со стороны семьи и сверстников,
- наличие интересных дел и интересов в жизни.

**Психосоматические нарушения** это расстройства функций органов и систем, обусловленные психическими нарушениями, которые возникают в функционально перегруженных, конституционально-неполноценных или поврежденных внутренних системах. Признанные заболевания, которые имеют психологические причины: бронхиальная астма, язвенный колит, тиреотоксикоз, ревматоидный артрит, эссенциальная гипертония, нейродермит, язвенную болезнь.