

Publicado en la revista Megatop

Siempre se piensa que el estrés es algo que afecta a la gente mayor que trabaja y llega a casa cansada, como los padres. Sin embargo los niños y adolescentes también sufren de estrés. Esta palabra significa la reacción del sistema nervioso y de todos los sistemas del cuerpo ante situaciones difíciles o dolorosas que uno se siente incapaz de afrontar. Cuando uno percibe una situación como dolorosa o difícil, la mente y el cuerpo se preparan como si fueran a afrontar un peligro. Uno está dispuesto para la lucha o la huida. **El corazón late deprisa, la respiración se acelera, la sangre se dirige a los músculos de piernas y brazos, las manos se ponen frías y húmedas y uno está como asustado**

. Cuando se tienen que encarar varios cambios en un período corto de tiempo, el cuerpo se cansa de adaptarse y plantar cara, y, poco a poco uno pierde resistencia y empieza a sentirse mal.

Los síntomas del estrés pueden ser: la ansiedad, el aislamiento, la agresividad, la enfermedad física o el abuso del alcohol o la droga.

Causas típicas de estrés en el adolescente

- Elevada exigencia en el colegio y frustraciones.
- Ideas y sentimientos negativos sobre sí mismo.
- Cambios corporales.
- Inseguridad en el entorno y barrio.
- Separación o divorcio de los padres.
- Problemas de salud en la familia.
- Muerte de alguien querido.
- Tener demasiadas actividades o expectativas demasiado elevadas.
- Problemas financieros en la familia

.Maneras de reducir el estrés en la adolescencia.

- Come a las horas y haz algún deporte.
- Evita la cafeína y bebidas con cola porque excitan y provocan más inquietud.
- Evita el alcohol, tabaco y porros
- Aprende a relajarte con alguna técnica de respiración abdominal o de tensión de músculos.
- Entrénate en aprender a saber decir que no y expresar lo que quieres. Desarrolla la técnica de expresar lo que quieres y lo que no quieres de una manera firme y no agresiva (

p.ej. “ Por favor no me grites”).

- Ensayá y practica una situación que te causa estrés. Por ejemplo, si te corta hablar en público, prepara una conferencia para tus compañeros.
- Aprende a organizar el trabajo. Si tienes mucho trabajo, divide la tarea en pequeñas etapas.
- No te pongas a pensar en negativo sobre ti mismo y escribe pensamientos neutros o positivos para combatirlos.
- Intenta sentirte satisfecho con hacer las cosas suficientemente bien en vez de esperar la perfección en ti y en los demás.
- Interrumpe las situaciones estresantes con pequeños descansos como oír música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o jugar con tu perro.

Hazte una red de buenos amigos en quién puedas confiar y te puedan ayudar en sentido positivo.