

Стрессовое состояние у ребенка, как понять



Появилась агрессивность. Покладистый и дружелюбный ребенок вдруг стал грубить, резко отвечать, драться, швырять в стенку игрушки, замахиваться. С трудом соблюдает обычную дисциплину.



Появились страхи. Везде включает свет. Проверяет, все ли в порядке, заперты ли замки. Он боится не только темноты, но и картины на стене, шума и тишины.



Появились перепады настроения, утомляемость. Часто проявляет обиду, гнев, находится в подавленном состоянии, быстро устает от обычных занятий, появились истерики.



Стал беспокойно спать. Во сне ворочается, стонет, вскрикивает, просыпается среди ночи.



Снизился интерес к играм и общению. Ребенок стремится к одиночеству, отказывается играть с ровесниками и взрослыми. Не хочет ходить в детский сад.



Появились компульсивные признаки.

Наматывает волосы на палец, покашливает, появились звуковые тики, подергивания плечами, игра с половыми органами, заикание, энурез.



Ухудшилось здоровье.

Участились простуды, обострились хронические заболевания.

Чем опасен для здоровья длительный стресс



Головной мозг

- сужаются сосуды;
- затрудняется снабжение мозга кислородом;
- появляются головные боли, бессонница, слабость, быстрая утомляемость.

- Сердечно-сосудистая система

- повышается риск появления и развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда;
- повышенное сердцебиение превращается в аритмию, гипертонию.



- ЖКТ

- нарушается работа пищеварительной системы;
- обостряется гастрит, язва, заболевания печени и желчного пузыря.

- Ослабевают иммунная система в целом, человек становится уязвимым и незащищенным перед инфекционными заболеваниями.



Материал подготовил педагог-психолог МАДОУ № 9

Воскресенская Елена Ивановна