



НИЦМП

ПРИЗНАКИ СТРЕССА У ПОДРОСТКА В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

**НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ
РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ**



НИЦМП

ОБЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН РЕБЕНКА

- ✓ ОБИДЧИВОСТЬ
- ✓ ПЛАКСИВОСТЬ
- ✓ БЕСПОКОЙСТВО
- ✓ ТРЕВОГА
- ✓ КАПРИЗНОСТЬ
- ✓ ПОЯВЛЕНИЕ СТРАХОВ
- ✓ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ЛАБИЛЬНОСТЬ
- ✓ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ✓ ГНЕВЛИВОСТЬ
- ✓ ВСПЫШКИ АГРЕССИИ

НАРУШЕНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕВРНОЙ СИСТЕМЫ

- ✗ ПОКРАСНЕНИЯ НА
КОЖЕ ЛИЦА И ТЕЛЕ
- ✗ ОЩУЩЕНИЕ КОМКА В
ГОРЛЕ
- ✗ СНИЖЕНИЕ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ
- ✗ ПОЛУОБМОРОЧНЫЕ
СОСТОЯНИЯ
- ✗ НЕУСТОЙЧИВЫЙ
ПУЛЬС
- ✗ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ✗ ПОТЛИВОСТЬ
- ✗ ДРОЖАНИЕ РУК



НИЦМП

НАРУШЕНИЯ СНА

- ✓ ТРУДНОСТИ С ЗАСЫПАНИЕМ
- ✓ ЧУТКИЙ СОН
- ✓ ЧАСТЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ СРЕДИ НОЧИ
- ✓ КОШМАРНЫЕ СНОВИДЕНИЯ
- ✓ УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ СНА
- ✓ РАЗБИТОСТЬ УТРОМ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ
- ✓ ПОЯВЛЕНИЕ СНОХОЖДЕНИЯ
- ✓ ЭНУРЕЗМ ВО ВРЕМЯ СНА
- ✓ ТОТАЛЬНАЯ БЕССОННИЦА

РЕАКЦИЯ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МЕСТА И ЛЮДЕЙ

- ✗ ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ ИЛИ ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ
- ✗ МУТИЗ – ОТСУТВИЕ АКТИВНОЙ РЕЧИ
- ✗ СОСТОЯНИЕ ПОДАВЛЕННОСТИ
- ✗ НЕЖЕЛАНИЕ ИДТИ В ОПРЕДЕЛЕННЫЕ МЕСТА
- ✗ НЕЖЕЛАНИЕ ГОВОРИТЬ, ВСТУПАТЬ В КОНТАКТ



НИЦМП

НАРУШЕНИЯ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

- ✓ ВНЕЗАПНО ПРОЯВИВШЕЕСЯ ЗАИКАНИЕ
- ✓ НЕРВНЫЕ ТИКИ
- ✓ ПОПЕРХИВАНИЯ/
ПОКАШЛИВАНИЯ
- ✓ ДВИЖЕНИЯ ПЛЕЧАМИ
И РУКАМИ
- ✓ МИГАНИЯ
- ✓ ШМЫГАНИЕ НОСОМ

СОМАТИЗИРОВАННАЯ РЕАКЦИЯ

- ✗ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ
РЕАКЦИИ / ЗУД
- ✗ СНИЖЕННЫЙ АППЕТИТ
- ✗ СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА
- ✗ ОБЩАЯ ПОВЫШЕННАЯ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
- ✗ КАШЕЛЬ
- ✗ ЧАСТЫЕ ПРОСТУДНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ✗ РАССТРОЙСТВО
ЖЕЛУДКА
- ✗ ЗАПОРЫ / ДИАРЕЯ



НИЦМП



**ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЕ 2-Х ПРИЗНАКОВ
СТРЕССА У ПОДРОСТКА ЯВЛЯЕТСЯ
ПОВОДОМ ОБРАТИТЬСЯ К
СПЕЦИАЛИСТУ.**

**ЕСЛИ ВАМ ИЛИ ВАШИМ БЛИЗКИМ
НУЖНА ПОМОЩЬ, ТО ОБРАТИТЕСЬ
НА БЕСПЛАТНУЮ КРУГЛОСУТОЧНУЮ
ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ**

8 800 2000 122

**ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ОЧЕНЬ ВАЖНА ПОДДЕРЖКА.
ПОЭТОМУ САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЛЮБИТЕ И БУДЬТЕ
ОПОРОЙ СВОИХ ДЕТЕЙ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ.
ЭТО ФОРМИРУЕТ ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ.
ИМЕННО ЭТОГО ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ЖДУТ ОТ
СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ. ОДНО ЭТО ПРАВИЛО
СИЛЬНО ПОМОЖЕТ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЛЮБЫХ
ПРЕПЯТСТВИЙ.**