

شنوّة الستراس؟

الستراس (التوتر) هو ردّة فعل طبيعية كي يتعرّض الإنسان لموقف يقلقّه ولا يحسّ فيه بالخطر أو بالضغط.
المراهق زاده يتقلّق، يتتوّر، ويعاني، حتّى إذا كان ما يعّبرّش.

علاش المراهقين يتتوّروا؟

- خاطرهم يعيشوا مرحلة تغييرات كبيرة:
- تغييرات في البدن والشكل
- ضغط القراءة والامتحانات
- مشاكل في العلاقات مع العائلة أو الأصحاب
- الشعور بعدم الفهم أو الوحدة
- قلة النوم، الاستعمال الزايد للتكنولوجيا
- تنمّر، خيبة حبّ، قلق على المستقبل...

شنوّة العلامات إلّي تبيّن إنّو المراهق متتوّر؟

يولي عصبي أو ساكت برشة صعوبة في البدء بالنوم، ولا يفيق بالليل يفقد التركيز في القراءة يشكي من وجائع في الراس أو الكرش ينعزل، ما يحبّش يحكي يولي يأكل برشة ولا ما يأكلش بالكل يكثر من البكاء أو يتهرّب من المسؤولية

المراهق والستراس:
كيفاش ننجمو
نعاونوه؟



شنوّة ينجم يعمل باش يرتاح؟

يحيى مع حد يثق فيه (صاحب، أمّو، بوه، 

ينظم وقتو بين القراءة والراحة 

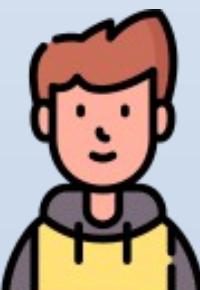
اتبع روتين نوم ثابت ومنتظم 

يعمل رياضة أو يتمشّى 

يكتب في كراسة مشاعرو 

ينقص من التليفون، خاصة قبل النوم 

يسمع موسيقى، يرسم، يعمل حاجة يحبها 



شنوّة دور العائلة؟



وين تنجم تلقى المساعدة؟

- في المدرسة: عند الأخصائي الاجتماعي أو النفسي
- في مراكز الصحة المدرسية
- عند طبيب نفسي مختص في المراهقين
- جمعيات العناية بالصحة النفسية

في الخلاصة:

- تسمع المراهق بلا حكم
- تهديه وتطمّنه
- ما تكثّرّش عليه مالضغط ولا التوبيخ
- تراقب تغيراتو وتأخذ الأمور بجدّ
- ما تخافش تطلب مساعدة من مختصّ إذا لزم الأمر

الستراس عند المراهق موش ضعف، بل حاجة بشرية.
الوعي والتفاهم والدعم هوما المفتاح باش يعدي المرحلة بسلام.