

شنوة العلامات إلي تبين إنو المراهق متوتر؟

يولي عصبي أو ساكت برشة
صعوبة في البدء بالنوم، ولا
يفيق بالليل
يفقد التركيز في القراءة
يشكي من وجاع في الراس أو
الكرش
ينعزل، ما يحبّش يحكي
يولي ياكل برشة ولا ما ياكلش بالكل
يكثر من البكاء أو يتهرب من
المسؤولية

شنوة الستراس؟

الستراس (التوتر) هو ردّة فعل طبيعية كي يتعرّض الإنسان لموقف يقلقو ولا يحسنّ فيه بالخطر أو بالضغط. المراهق زادة يتقلق، يتوتر، ويعاني، حتى إذا كان ما يعبرش.

علاش المراهقين يتوتروا؟

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

المراهق والستراس:
كيفاش ننجمو
نعاونوه؟



شنة 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:

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

- تسمع المراهق بلا حكم
- تهديه وتطمّنو
- ما تكثرش عليه ماضغط ولا التوبيخ
- تراقب تغيراتو وتأخذ الأمور بجدّ
- ما تخافش تطلب مساعدة من مختص إذا لازم الأمر

شنة ينجم يعمل باش يرتاح؟



✓ يحيي مع حد يثق فيه (صاحب، أمّو، بوّه،

✓ ينظم وقتو بين القراءة والراحة

✓ اتباع روتين نوم ثابت ومنتظم

✓ يعمل رياضة أو يتمشّي

✓ يكتب في كراسة مشاعرو

✓ ينقص من التلفون، خاصة قبل النوم

✓ يسمع موسيقى، يرسم، يعمل حاجة يحبها

