Los adolescentes y el estrés: cuando es más que una preocupación

Publicado el: 29-05-2023

El estrés, y a veces la sensación de ansiedad, es una experiencia natural y normal para todos, incluso para los niños y los adolescentes. Sin embargo, cuando esos sentimientos duran mucho tiempo o se presentan con frecuencia, es motivo de preocupación.

De acuerdo con la Dra. Krystal Lewis, Ph.D. , psicóloga clínica licenciada en el Programa de Investigación Intramuros del Instituto Nacional de Salud Mental, es importante entender la diferencia entre el estrés y la ansiedad.

El estrés es la reacción del cuerpo al peligro o a la emoción, incluso cosas positivas como una próxima fiesta o unas vacaciones. El estrés hace que el cuerpo libere hormonas que pueden aumentar la presión arterial, la frecuencia cardíaca o la concentración de azúcar en la sangre.

La ansiedad es la respuesta del cuerpo o de la mente al estrés, incluso cuando en ese momento no hay factores estresantes. La Dra. Lewis indicó que esto con frecuencia se debe al miedo a un resultado futuro que tal vez ni siquiera suceda. Por ejemplo, es posible que a alguien le preocupe ingresar a la universidad o presentar un examen importante: “Ya hizo la prueba, pero todavía se siente ansioso… Ahora le preocupa la próxima prueba”.

La Dra. Lewis expresa que es importante recordarles a los adolescentes que es normal sentir presión por ser perfectos o desempeñarse bien. Sin embargo, el fracaso es parte de la vida. Si un adolescente está tan preocupado de no cometer errores que la ansiedad le impide disfrutar de la vida o le causa síntomas físicos prolongados, eso podría convertirse en un problema clínico.

Los síntomas físicos del estrés y la ansiedad incluyen dolores de cabeza, dificultad para dormir, problemas digestivos o dolor muscular. Si se dejan sin tratar, estos síntomas pueden dañar el cuerpo y causar otros problemas de salud mental, incluso trastornos de ansiedad.

Un profesional de la salud mental puede diagnosticar un trastorno de ansiedad, que podría requerir un tratamiento como terapia o medicación.

No sabemos qué causan los trastornos de ansiedad, pero los factores de riesgo incluyen antecedentes familiares de la afección u otra enfermedad mental y la biología y la química del cerebro de una persona. Algunas afecciones de salud física, como problemas de tiroides o arritmia, pueden también causar trastornos de ansiedad. Experimentar eventos traumáticos también es un factor de riesgo.

A los adolescentes se les puede dificultar hablar sobre el estrés y la ansiedad. Algunas señales de que un adolescente está teniendo dificultades podrían incluir cambios notables en el apetito y el sueño, agresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse, no querer involucrarse con actividades sociales y autolesionarse o tener pensamientos suicidas.

Estrategias de afrontamiento del estrés en el hogar para adolescentes

El entorno de un adolescente puede contribuir a que desarrolle un trastorno de ansiedad, por lo que además de explorar las opciones de tratamiento, es importante tomar medidas sencillas para disminuir su riesgo.

- **Sueño**. Asegúrese de que está durmiendo suficiente! Se recomienda de ocho a 10 horas de sueño por noche para adolescentes de 13 a 18 años. Cíñase a un horario regular para acostarse y haga que su espacio para dormir sea lo más tranquilo posible.
- **Actividad física**. Esta puede ser suave, como yoga o caminar, o más intensa, como correr o practicar deportes en equipo. El ejercicio hace que el cuerpo libere endorfinas, que son hormonas que pueden aliviar el dolor y reducir los síntomas de ansiedad. También ayuda a distraer su mente de lo que sea que le esté causando estrés.
- **Hidratación y alimentación equilibrada**. Comer comidas regulares y saludables y beber mucha agua puede mejorar la energía y la concentración a lo largo del día. Es posible que desee limitar las bebidas con cafeína, como refrescos o café, y otros alimentos que pueden causar síntomas físicos de estrés o malestar.
- **Meditación y ejercicios de respiración**. Estos no tienen que ser complicados o tomar mucho tiempo. Puede pasar unos minutos quieto y en silencio, escuchando su respiración y dejando que su mente se aclare. También puede descargar una aplicación móvil o escuchar listas de reproducción de meditación para guiarlo en un ejercicio de relajación. e.

Tener un horario o rutina también es importante para los adolescentes. A veces se trata menos de crear un horario y más de modificar el horario que ya tienen.

“Los horarios son útiles porque ayudan a crear una rutina y le da algo que esperar”, explicó la Dra. Lewis. “Cuando se puede crear un horario y se sabe lo que viene, eso puede ayudar a controlar el estrés y la ansiedad al minimizar lo desconocido”.

Solo asegúrese de que el horario también incluya tiempo de diversión y relajación.

Fuente: https://netsaluti.com