## 6 причин, чому життя підлітка стресовіше за ваше

У нашому суспільстві полюбляють ідеалізувати дитинство та підлітковий вік, нарікаючи на те, що лише доросле життя сповнене справжніх турбот, реальних проблем, стресу та переживань. Але дуже часто це зовсім не так. І переконати вас у цьому сьогодні спробує [Джон Ніколс](http://www.nordangliaeducation.com/our-schools/hong-kong/our-staff/leadership-team/mr-j-nicholls) — дописувач видання [The Washington Post](https://www.washingtonpost.com/) та помічник директора з розвитку лідерства у міжнародній школі Nord Anglia Education.

\_\_\_\_\_\_\_

Я — тато чотирьох дуже терплячих підлітків, двоє з яких досі живуть зі мною. Вони відповідають на мій потік «татівських жартів» насмішкуватими та співчутливими усмішками. Коли я несхвально порівнюю їхні музичні смаки з золотою добою класичного року 1970-х, вони ставляться до цього терпляче та лише зрідка закочують очі. Та одного разу їхнє терпіння луснуло, коли я виголосив розлогу промову про те, яким легким є їхнє життя порівняно з моїм існуванням у постійному стресі. Я сказав, що не був би проти помінятися!

**Попри те, що я живу в одному домі з цими молодими людьми, щодня спостерігаючи їхні злети та падіння, я й не усвідомлював більшість із часом невидимих тисків — біологічних, соціальних і психологічних, — які надзвичайно ускладнюють життя підлітків у 21 сторіччі.**

Тоді мої дочка з сином посадовили мене за стіл і серйозно розтлумачили, наскільки їхні життя сповнені стресу. Ця розмова відкрила мені очі на чимало речей. Попри те, що я живу в одному домі з цими молодими людьми, щодня спостерігаючи їхні злети та падіння, я й не усвідомлював більшість із часом невидимих тисків — біологічних, соціальних і психологічних, — які надзвичайно ускладнюють життя підлітків у 21 сторіччі. Так, зазвичай вони не виплачують іпотеку та не мусять утримувати інших людей, але це не значить, що їхнє життя є простим. Ось лише кілька причин, чому життя ваших підлітків може бути стресовішим за ваше:

**Недосипання — реальна проблема**

«Відправляти дітей до школи о 7 ранку — це те саме, що відправляти вас нас роботу о 4 ранку», — каже Вільям Демент, професор психіатрії і поведінкових наук Стенфордського університету. Згідно з дослідженням, яке провели у медичній школі університету Браун, учні 9 і 10 класів потребують 9 годин сну щодня, щоби підтримувати оптимальну когнітивну спроможність. Та з опитаних 3 тисяч учнів, підлітки в середньому сплять лише 7.5 годин напередодні шкільного дня. Недосипання є більшою проблемою серед хлопців порівняно з дівчатами. Якщо ж підлітки не отримують ті самі 9 годин сну, їхній організм починає працювати проти них самих.

**Відправляти дітей до школи о 7 ранку — це те саме, що відправляти вас нас роботу о 4 ранку.**

Дослідження показують, що у підлітковому віці біологічні ритми відстають на дві години, порівняно з середнім показником дорослої людини, перетворюючи тінейджерів на нічних сов, яким складно прокидатися рано вранці. Отже, ранній початок уроків спричиняє недосипання, яке слідом може спричинити відставання, проблеми з пам’яттю, зміни настрою та проблемну поведінку.



illustration: Anna Parini

**Гормони, тривожність і**[**депресія**](http://bokmal.com.ua/people/teenagers-depression/)**— у розквіті**

Не заперечуватиму, що підліткові гормони разом із тими сильними емоціями, що вони провокують, можуть спричиняти чимало клопоту дорослим. Та уявіть лише, як воно — носити в собі цей вир відчуттів 24/7. Це надзвичайно виснажує. І не гормонами єдиними: раптове зростання, місячні, акне та ламання голосу підсилюють відчуття повної відсутності контролю над собою, що тільки посилює тривожність і депресію у підлітковому віці.

**Зовнішній тиск на додачу до бурхливих гормонів завдають чималого клопоту середньостатистичним підліткам.**

Проект Національного інституту здоров’я засвідчив, що кількість серйозних нападів депресії в американських тінейджерів зросла з 8.7% у 2005 році до 11.3% у 2014 році. Дослідження також показує, що ризик депресії зростає під час переходу від дитячого до підліткового віку. Дівчата є більш вразливою у цьому випадку категорією: кількість випадків депресії серед них зросла з 13.1% до 17.3% протягом десяти років з 2004 до 2014. Чому ж [рівень схильності підлітків до депресії зростає](http://bokmal.com.ua/people/teenagers-depression/) і чому найбільше потерпають саме дівчата? Тут науковці не мають певної відповіді. Та вони виявили, що рівень кібер-булінґу зріс також саме серед дівчат. А також, що дівчата значно інтенсивніше користуються текстовими додатками для спілкування, що пов’язують із імовірністю депресивних настроїв. Отже, зовнішній тиск на додачу до бурхливих гормонів завдають чималого клопоту середньостатистичним підліткам.

**Дівчата значно інтенсивніше користуються текстовими додатками для спілкування, що пов’язують із імовірністю депресивних настроїв.**



illustration: Anna Parini

**Життя підлітків не належить їм самим**

У школі більшість речей вирішують замість учнів: які предмети вчити, що вдягати та за яким розкладом жити. Брак контролю над такими речами спричиняє стрес. Дорослі ж більш автономні та мають змогу робити, що заманеться, та якщо підліток спробує вчинити так само, його чи її поведінку охрестять бунтом. У звіті, опублікованому [Journal of Psychoeducational Assessment](http://journals.sagepub.com/loi/jpa), автори показують, що учні працюють відданіше та отримують більше задоволення від навчання, якщо керуються власним перфекціонізмом. Іншими словами, коли підлітки самі ставлять собі цілі та вибудовують сподівання, тобто і власне майбутнє, вони зазвичай щасливіші та більш умотивовані.

**Ви маєте одного шефа чи шефиню, а звичайний підліток має шістьох**

Уявіть собі шістьох босів, кожен з яких має більше чи менше влади над вашим щоденним життям зараз і подальшим майбутнім. Кожен із них також має різні очікування, методи роботи, рівень компетентності й емоційного інтелекту. І якщо один із них незадоволений, ваша подальша кар’єра опиняється під загрозою. Підліткам, зазвичай, доводиться мати справу з шістьма різними вчителями, які по суті є їхніми «шефами» — не кажучи вже про батьків або опікунів. Якщо доросла людина має поганого шефа чи шефиню, то має можливість піти на іншу роботу. Пересічний підліток — ні. Погіршує ситуацію і те, що, як переконують торішні дослідження, стрес серед вчителів може провокувати стрес в учнів. Після вимірювання рівня кортизолу, так званого гормону стресу, в учнів початкової школи, дослідники виявили, що він значно підвищується, коли їм викладають у[чителі з синдромом «професійного вигорання»](http://bokmal.com.ua/people/spokiyni-vchyteli-rozumni-uchni/).

**Якщо доросла людина має поганого шефа чи шефиню, то має можливість піти на іншу роботу.
Пересічний підліток — ні.**

Інше дослідження, розвідка Гелапа 2016 року, показало, що 46% учителів в Америці звітують про високий щоденний рівень стресу. Тож проблема може бути значно серйознішою, ніж здається. Тим більше, що, коли вчителі потерпають від стресу, учні мають гірші показники рівня соціальної адаптації та успішності. Це, звісно, не означає, що всі вчителі наших дітей — жахливі люди зі стресом. Це просто нагадування про те, що будь-який учитель — чи будь-яка інша доросла людина — може викликати у підлітка відчай.



illustration: Anna Parini

**Виділятися, але не відрізнятися — справжня дилема**

Боротьба за ідентичність є важкою. Підліткам подобається бути особливими, але водночас не відрізнятися від інших. Через це вони часто зіштовхуються із тиском з боку однолітків, батьків і суспільства, чиє визнання вимагає від підлітків певної поведінки. Дослідження факультету психології Ілінойського університету, де взяли участь майже 500 підлітків, виявило, що соціальний тиск провокує депресію. Вчителі також відзначили, що такий тиск негативно позначається на успішності та загальному емоційному самопочутті учнів. Ба більше, у тих випадках, коли підлітки не могли пристосуватися до зовнішніх подразників, вони зациклювалися на цьому факті, що тільки погіршувало ситуацію та збільшувало схильність до депресії.

**Дівчата вразливіші до соціальних невдач ніж хлопці, оскільки приділяють більше уваги міжособистісним зв’язкам і, відтак, чутливіші до соціального тиску з боку однолітків і власної негативної самооцінки.**

Від смерті друга внаслідок бійки до відчуття виключення коли тебе не запрошують на вечірку — з-поміж прикладів стресових ситуацій, перерахованих дослідниками, було все, що може підірвати соціальну захищеність та ідентичність. Зазвичай, дівчата вразливіші до соціальних невдач ніж хлопці, оскільки приділяють більше уваги міжособистісним зв’язкам і, відтак, чутливіші до соціального тиску з боку однолітків і власної негативної самооцінки.

**Непевне кар’єрне майбутнє**

Ті з нас, хто зростали без інтернету, мали відносно безтурботні підліткові роки. Нас не так часто напосідали думки про майбутнє безробіття і безвихідне фінансове становище: який би фах ми не здобули, нам неодмінно вдасться знайти роботу та збудувати кар’єру у майбутньому.

**Глобальні економічні зсуви, автоматизація виробництва, глобалізація та ринок праці, що стає дедалі більш жорстким і конкурентним, — усі ці фактори сприяють високій тривожності нинішніх молодих людей.**

Боюся, що сучасні підлітки перебувають у геть іншій ситуації. Глобальні економічні зсуви, автоматизація виробництва, глобалізація та ринок праці, що стає дедалі більш жорстким і конкурентним, — усі ці фактори сприяють високій тривожності нинішніх молодих людей. Через стрімкий розвиток штучного інтелекту, вони одного дня неодмінно опиняться у кризовій ситуації, яка незворотно сколихне світову економіку та ринок праці. Насправді, підліткам уже стає дедалі складніше передбачити свій кар’єрний шлях. Кейті Девідсон пише у своїй книжці «Тепер ви зрозумієте: Як наука про мозок і уважність змінить те, як ми живемо, працюємо та вчимося» (*Now You See It: How the Brain Science of Attention Will Transform the Way We Live, Work and Learn, 2011*), що 65% учнів початкової школи працюватимуть на роботах, які сьогодні ще не існують. Ця ідея безумовно є дещо захопливою, та ускладнює спроби спланувати власне майбутнє, що може бути доволі страхітливим відчуттям.

Ось лише кілька типових стресових факторів, які перелічили мої діти. Загалом, я був вражений, наскільки стійкі вони до цих викликів і як позитивно ставляться до тиску та невизначеності, з якими стикаються щодня. Якби я міг повернути назад ту мить, коли запропонував помінятися місцями з моїми підлітками, то тепер сказав би «Ні, дякую. Я абсолютно задоволений моїм дорослим стресовим життям».

**Джерело:** [*Washington Post*](https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2017/05/15/6-reasons-your-teens-life-is-more-stressful-than-your-own/?utm_term=.93739a220888)