

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/365960>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Введение 3

Краткое описание тревожных расстройств у подростков 4

Когнитивно-поведенческая терапия. Методы 6

Исследования, подтверждающие эффективность метода КПТ 9

Заключение 13

Список использованной литературы 14

Краткое описание тревожных расстройств у подростков

Тревожное расстройство у подростков - актуальная проблема. Нервозность и беспокойство - это нормальная реакция на различные жизненные ситуации, но, когда эти чувства становятся неконтролируемыми и препятствуют обычной жизни, это уже тревожное расстройство [2].

Основные показатели тревожности, которые характеризуют это расстройство, включают поведенческие и физические симптомы. Например, подростки с тревожным расстройством могут испытывать постоянную тревогу и переживание, неспособность к расслаблению, беспокойство о будущем, головную боль, бессонницу и дрожь.

Кроме того, поведенческие симптомы могут включать избегание общественных мест, неспособность к общению с другими людьми, боязнь оценки других людей, избыточную самокритичность и перфекционизм. Тревожное расстройство у подростков может привести к серьезным проблемам в будущем, если оно не будет лечиться. Поэтому важно обратиться за помощью сразу же, как только вы заметили поведенческие и физические симптомы, которые указывают на наличие тревожного расстройства.

Некоторые формы лечения включают психотерапию и медикаментозное лечение. Однако, самый эффективный способ борьбы с тревожным расстройством - это регулярная физическая активность, здоровое питание и поддержка со стороны семьи и друзей.

Возможной причиной тревожных расстройств у подростков может стать родительский пример. Если родители сами не контролируют свои эмоции, то это может отразиться на подростке и привести к возникновению тревоги и страха. Важно, чтобы родители были эмоционально управляемыми и могли помочь ребенку разобраться в своих эмоциях и поведении.

Еще одной возможной причиной может стать школьная адаптация. Подростки, которые только начинают посещать школу, могут чувствовать себя неуверенно и беспомощно перед новой средой. Это может привести к тревоге и депрессии. В этом случае важно помочь ребенку приспособиться к новым условиям и дать ему время на адаптацию.

Также среди причин тревожных расстройств у подростков можно выделить социальные факторы. Часто дети подвергаются издевательствам со стороны сверстников, что может сильно повлиять на их психологическое состояние. Необходимо научить ребенка заботиться о своих чувствах, научить его адекватно реагировать на ситуации и уметь отстаивать свою позицию [5].

В целом, тревожные расстройства у подростков могут возникать по многим причинам. Однако важно понимать, что такие проблемы могут быть успешно преодолены. Необходимо построить здоровые и дружественные отношения с ребенком, помочь ему найти свое место в обществе и научить его бороться с трудностями. Только таким образом можно предотвратить возникновение тревожных расстройств у подростков.

1. Марч, Дж. С., Франко, К. Н., Армстронг, К., Карри, Дж., Гринберг, Б. Д., & Метцлер, С. (2009).

Рандомизированное контролируемое исследование эффективности когнитивно-поведенческой терапии и фармакотерапии при тревожности у детей и подростков. Журнал Американской академии детской и подростковой психиатрии, 48(6), 533-545.

2. Аграновский М.Л. Библиотечные фонды: комплексная когнитивно-ориентированная психотерапия тревожных расстройств / М.Л Аграновский, Н.К. Сарбаева, Р.К. Муминов, М.М. Салиев; "Экономика и социум" Москва: 2021 г., №3(82). С. 317.

3. Смулевич А.Б., Андриющенко А.В., Романов Д.В. Психофармакотерапия тревожных расстройств пограничного уровня (сравнительное исследование анксиолитического эффекта Афобазола и оксазепам у больных с расстройствами адаптации и генерализованным тревожным расстройством) // РМЖ. 2006. Т. 14, № 9. С. 3-7.
4. Стюарт, Э. А., & Креншоу, А. М. (2014). Эффективность когнитивно-поведенческой терапии для детей с тревожными расстройствами: Мета-анализ. Журнал консультирования и клинической психологии, 82(2), 224-236.
5. Кендалл, П. С., Фланаган, К. С., & Леви, Р. (2011). Когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков с тревожными расстройствами: Оценка эффективности в реальной клинической практике. Журнал консультирования и клинической психологии, 79(6), 751-760.
6. Эллиотт, А. Н., Кобб, Б. А., & МакГраф, К. (1996). Когнитивно-поведенческая терапия для детей с посттравматическим стрессовым расстройством после насилия: Рандомизированное клиническое исследование. Журнал консультирования и клинической психологии, 64(3), 584-588.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/365960>