Signos de angustia y estrés crónico en adolescentes y adultos jóvenes (de 13 a 24 años)

Lo que hay que
buscar:


Los siguientes son signos comunes de estrés crónico en adolescentes y adultos jóvenes. Los síntomas pueden variar mucho en función de la edad, el temperamento, el desarrollo, la capacidad y las estrategias de afrontamiento. Aunque muchos de estos comportamientos son comunes, los aumentos o disminuciones inexplicables o rápidos de cualquiera de ellos que duren dos semanas o más son motivo de preocupación.

* Aumento de la frecuencia de tristeza, llanto o malestar.
* Miedos añadidos, preocupaciones o evitación de situaciones, y/o preocupaciones sobre el futuro.
* Pedir más atención, consuelo o contacto físico de lo habitual.
* Mayor irritabilidad, ira, frustración, hostilidad y/o agresividad.
* Problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido, y/o tener pesadillas.
* Mayor notificación de síntomas o problemas de salud, o no "sentirse bien".
* Cambios significativos en la dieta/ingesta alimentaria, la actividad o el nivel de energía.
* Querer estar solo o no querer relacionarse con amigos o familiares.
* Aumento de los conflictos y/o dificultad para llevarse bien con compañeros, amigos o familiares.
* Negativa a asistir a la escuela o a participar en eventos rutinarios o actividades de grupo.
* Problemas con las tareas escolares, las calificaciones o la planificación futura.
* Dificultades en las relaciones con compañeros, familiares y/o adultos.
* Cambios rápidos de amigos o grupos de iguales.
* Aumento de la negativa a cumplir las peticiones o a seguir las leyes o normas.
* Participar en comportamientos peligrosos y arriesgados, o salir con compañeros que se meten en problemas.
* Diálogo interno y/o imagen corporal negativa. Hábitos dietéticos o de ejercicio restrictivos o excesivos.
* Incidentes repetidos que provoquen lesiones (cortes, contusiones, esguinces, huesos o traumatismos craneoencefálicos).
* Consumo de sustancias, y/o comportamiento secreto de riesgo.
* Participar en relaciones íntimas/sexuales, amistades o actividades poco saludables.
* Declaraciones de desesperanza, desesperación o de desear estar muerto.
 **Consejos para responder:**

**La adolescencia y los primeros años de la edad adulta son un periodo de negociación de la identidad individual, las relaciones con los compañeros, las presiones académicas y familiares, el aumento de la responsabilidad, la comparación social y la planificación del futuro. El rápido desarrollo del cerebro y los cambios hormonales pueden amplificar los sentimientos de inestabilidad, incertidumbre y falta de control. Los adolescentes necesitan apoyo constante, entrenamiento, expectativas claras y un modelo de comportamientos y elecciones saludables por parte de adultos de confianza. También necesitan espacio para explorar su independencia, resolver problemas y tomar decisiones por sí mismos cuando sea seguro y apropiado.**
* Mantener rutinas diarias predecibles que incluyan ejercicio, comidas y actividades de ocio.
* Refuerce los valores familiares, y negocie límites y expectativas de comportamiento claros.
* Hable regularmente de los planes, siendo claro para informar de lo que está ocurriendo y cuándo.
* Tómese su tiempo para hablar de las preocupaciones e inquietudes que surjan, y aporte ideas para encontrar soluciones.
* Ofrezca oportunidades regulares de conexión, escucha y actividades compartidas.
* Fomente la creatividad y la autoexpresión.
* Fomente las conexiones con compañeros y amigos prosociales, incluyendo actividades de grupo saludables.
* Participe en intereses y eventos familiares compartidos.
* Modele y fomente comportamientos que promuevan la salud (actividad física, consumo de alimentos equilibrados, horarios de sueño, ejercicios para aliviar el estrés, búsqueda de apoyo en adultos y compañeros prosociales, etc.).
* Respete su intimidad y autonomía.
* Pida apoyo a su familia, amigos, adultos de confianza y profesores.
* Hable con su médico de familia para tratar problemas de salud o médicos.
* Acuda a un profesional de la salud mental, a un anciano de la comunidad o a un servicio de apoyo familiar.
* **En caso de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988, o chatee en 988lifeline.org**