

بهترین درمان برای استرس نوجوانان

محققان دریافته‌اند افکار مرتبط با استرس و پاسخ‌های فیزیولوژیکی در نوجوانان را می‌توان با استفاده از یک جلسه آموزش آنلاین ۳۰ دقیقه‌ای کاهش داد. این یافته‌ها یک درمان کوتاه و کم‌هزینه را برای استرس نوجوانان پیشنهاد می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، امروزه جوانان از سطوح بی‌سابقه‌ای از اضطراب مرتبط با استرس و علائم افسردگی رنج می‌برند که تهدیدی بزرگ برای سلامت روان آنها به شمار می‌رود. یافتن راه‌هایی برای کمک به جوانان برای غلبه بر عوامل استرس‌زا مانند مطالبه و انتظارات موفقیت‌درسی، انزوای اجتماعی در طول قرنطینه‌های همه‌گیر و عدم اطمینان در آینده، برای کمک به آنها برای آماده شدن برای بزرگسالی بسیار مهم است.

یکی از روش‌های پیشنهادی، رویکرد بهینه‌سازی استرس است که به منظور آموزش به جوانان برای بهبود مهارت‌های مقابله با استرس، به جای تلاش برای به حداقل رساندن یا اجتناب از آنها، به طور مثبت با عوامل استرس‌زای اجتماعی و تحصیلی آموزش می‌دهد. ذهنیت تقویت‌کننده استرس بر این باور متمرکز است که پاسخ‌های استرس فیزیولوژیکی - مانند ضربان قلب، تنفس عمیق‌تر و احساس اضطراب - می‌توانند عملکرد بهینه را تامین کنند. ذهنیت دیگر ذهنیت رشد است، این ایده که هوش را می‌توان با تلاش، استراتژی و حمایت دیگران توسعه داد.

در این مطالعات جدید، دیوید یگر، کریستوفر برایان و همکارانش مداخله‌ای ایجاد کردند که به طور هم‌افزایی ایده‌هایی را از ذهنیت‌های رشد و افزایش استرس ادغام کرده و آن را با شش گروه دانش‌آموز (در مجموع ۴۲۹۱ نفر) از سن دبیرستان تا مقطع کارشناسی آزمایش کرد.

این مداخله شامل یک ماژول آموزش آنلاین ۳۰ دقیقه‌ای بر اساس این رویکرد هم‌افزایی بود که هم‌رشد و هم‌ذهنیت‌های افزایش‌دهنده استرس را هدف قرار می‌داد. به گزارش سیناپرس، سپس نویسندگان سطوح استرس دانش‌آموزان، از جمله سلامت روانی، علائم اضطراب، موفقیت تحصیلی و شناخت‌های مرتبط با استرس، هورمون‌ها و واکنش قلبی عروقی را اندازه‌گیری کردند.

آن‌ها دریافته‌اند که با پرداختن به هر دو طرز فکر با هم، یک جلسه مداخله می‌تواند از نوجوانان آسیب‌پذیر در برابر پاسخ‌های ناسالم به استرس عادی و پیامدهای سلامت روانی منفی مرتبط با آن محافظت کند. این مطالعه در طول قرنطینه‌های کووید ۱۹ انجام شد و نشان می‌دهد کاهش استرس می‌تواند به مجموعه‌های مختلفی از عوامل استرس‌زا و موقعیت‌ها تعمیم یابد.

نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که این مداخله مقیاس‌پذیر ممکن است منابع و راهنمایی‌هایی را در اختیار جوانان قرار دهد که برای رها کردن مهارت‌ها و خلاقیت‌هایشان، که برای رسیدگی به چالش‌های آینده بشریت حیاتی هستند، نیاز دارند.