

## Co jest typowe dla nastolatków, a co budzi uzasadniony niepokój?

<u>Typowe</u>	<u>Nietypowe, powód do niepokoju</u>
1. Zwiększona zmienność nastroju.	Intensywne, bolesne, długotrwałe pogorszenia nastroju; ryzykowne zachowania zależne od nastroju; głęboka depresja, ataki paniki; samo-uszkodzenia, myśli samobójcze
2. Zwiększona samoświadomość, przekonanie, że „trzeba dobrze wypaść”, większe skupienie na swoim wyglądzie.	Fobia społeczna lub wycofanie; perfekcjonizm lub nierealistyczne standardy; napady objadania, przeczyszczania, ograniczenie jedzenia; obsesja na punkcie higieny lub zaniedbanie jej.
3. Zwiększona skłonność do marudzenia.	Podatność na rozproszenie do takiego stopnia, że nie możesz się skupić na pracy domowej albo zadaniach; trudności z koncentracją, które utrudniają życie codzienne; ciągle spóźnianie się.
4. Narastające konflikty rodzic-nastolatek.	Agresja słowna lub fizyczna; ucieczka z domu
5. Eksperymentowanie z używkami i substancjami psychoaktywnymi (alkohol, narkotyki, papierosy).	Używanie substancji psychoaktywnych; udział w handlu substancjami psychoaktywnymi; przynależność do grupy rówieśniczej nadużywającej substancji psychoaktywnych i używek.
6. Zwiększone przekonanie „nic mi nie będzie” (mogące prowadzić do pragnienia silnych wrażeń i podejmowania ryzyka).	Liczne wypadki; łamanie prawa; podejmowanie nadmiernego ryzyka (np. chodzenie po torach, pisanie SMS w trakcie przechodzenia ulicy, jazdy na rowerze); bycie zatrzymanym przez policję.

<b>Co jest typowe dla nastolatków,</b>	<b>a co budzi uzasadniony niepokój? str (2z2)</b>
<b><u>Typowe</u></b>	<b><u>Nietypowe, powód do niepokoju</u></b>
7. Stres przy przejściu do gimnazjum i szkoły średniej.	Odmowa chodzenia do szkoły; dręczenie innych lub bycie dręczonym; brak związków ze szkołą i rówieśnikami; wagarowanie; brak promocji do następnej klasy; przerwanie szkoły.
8. Większa kłótniowość, idealizm, krytycyzm, bycie upartym.	Buntownicze kwestionowanie zasad i konwenansów społecznych; konflikty z członkami rodziny, nauczycielami i innymi osobami, które próbują kontrolować nastolatka.
9. Przyspieszanie dojrzewania seksualnego; zainteresowanie seksualnością i eksperymentowanie	Rozwiązłość seksualna; liczni partnerzy; niebezpieczne zachowania seksualne; ciąża.
10. Poczucie przytłoczenia podejmowaniem codziennych decyzji.	Kompletny paraliż i brak decyzji.
11. Zwiększona potrzeba prywatności.	Izolacja od rodziny; utrata komunikacji z rodziną; nawykowe kłamanie i zatajanie spraw.
12. Duże zainteresowanie technologią; mediami społecznościowymi.	Wiele godzin spędzanych online (komputer, telefon); surfowanie po stronach podwyższonego ryzyka, wywołujących niebezpieczne zachowania; umawianie się z dopiero co poznanymi osobami online; ujawnianie za dużo na swój temat (sex-text; nadmiernie osobiste posty na Facebooku, Instagramie, Tumblr, blogach).
13. Bałagan w pokoju	Resztki i psujące się jedzenie; nastolatek nie jest w stanie znaleźć podstawowych rzeczy; brudne ubrania zwykle leżą na podłodze.
14. Cykl snu przesuwana się na późniejszą porę (potrzeba bycia „nocną sową” i spania do późna w weekendy).	Często zdarza się, że nie śpi całą noc; przespia prawie cały dzień w weekend; zazwyczaj spóźnia się do szkoły, albo nie idzie wcale przez swój cykl spania.