

Зачем подростки рискуют?



В Европе, России и странах СНГ распространяются заболевания, обусловленные рискованным поведением молодежи. Подростковый максимализм, отсутствие опыта, любопытство и желание попробовать разные стороны «взрослой жизни», давление сверстников или друзей старшего возраста приводят к рискованному поведению. В результате многие взрослые проблемы – наркомания, алкоголизм, заболевания, передаваемые половым путем, беременность, выбор между родами и аборт – теперь приходится решать подростковым врачам.

Что такое рискованное поведение?

Чаще всего риском мы называем поведение, которое может привести к потере здоровья или благополучия. Рискованным поведением можно назвать многие из привычных действий, которые мы повторяем каждый день: переход улицы, поездка в транспорте, еда в столовой, поход в лес за грибами или ягодами, купание в море, – и другие повседневные поступки. Подобные риски называют обыденным или неизбежным. Совершенно иное понятие – высокорискованное поведение подростков. Часто они даже не подозревают, что их поведение опасно. Поэтому задача взрослых – свести к минимуму возможные негативные последствия такого поведения подростков. Сделать это непросто еще и потому, что риск – традиция нашего общества, и мы сами не готовы жить без риска. В случае подростков традиции общества накладываются на свойства возраста, когда нужно осваивать взрослое умение делать выбор. А в современном обществе употребление алкоголя, как и курение, уже не рассматривается как отклонение. При этом реальная информированность молодежи без вредных привычек о последствиях рискованного поведения мала. Знания подростков с рискованным поведением более полны и детальны за счет уже имеющегося, в том числе и негативного, опыта и осознания потребности в таких сведениях. Лишь около 10% подростков считают, что никогда не будут рисковать, так как это неправильно.

Какой смысл рисковать?

Как подростки удовлетворяют потребности своего развития? Они экспериментируют, самоутверждаются и исследуют. Рискованное поведение всегда направлено на освоение окружающего пространства и понимание того, где его предел. Обычно высокий риск – это побочный продукт обостренной познавательной деятельности.

Подросток экспериментирует, чтобы: узнать себя лучше, попробовать разные стили жизни, показать окружению, что становится взрослым; повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь»; наконец, просто потому, что это круто, здорово, прикольно.

Конечно, есть и опасные стороны подростковых экспериментов, которые видны обычно только взрослым. Во-первых, ни в каком другом возрасте человек не экспериментирует в стольких областях с таким маленьким багажом знаний и опыта, а во-вторых, эмоциональный склад подростков таков, что они часто бывают, неспособны вовремя остановиться. Основная задача – понять, какой риск и какая его степень полезна и способствует развитию личности, а какая – создает угрозу для здоровья. Родителями всегда, особенно если это их единственный ребенок, движет стремление уберечь его от опасностей и несчастных случаев. Но как скажется такое поведение родителей в судьбе их детей? Можно вообще не переходить улицу ни на зеленый, ни на красный свет, потому, что это всегда опасно. Такие люди стремятся избегать риска – а значит, и новых ситуаций, новой информации, новых переживаний, любого нового опыта...

Гормоны и мозг: биология риска

Подростки не виноваты в своем зачастую неадекватном поведении: мозг подростка устроен таким образом, что они чувствуют биологическую потребность рисковать. В молодости в мозге активизируются две нейронные сети. Одна из них управляет процессом познания, поощряя принимать разумные, обоснованные решения, когда взвешиваются все «за» и «против» и оцениваются возможные последствия действий, другая же регулирует социально-эмоциональное поведение. Мозг подростка уже способен адекватно перерабатывать и воспринимать большие объемы информации, и это дает огромные возможности для развития и самопознания. Однако незрелость нейронной сети, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации, объясняет трудность или даже невозможность принятия взвешенных, разумных решений в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников. Особенно располагает к рискам возраст 14 лет: результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, намеренно шли на риск, потому, что получали от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если, в конечном счете, им повезло избежать неудачи. А поскольку подростки не могут думать как взрослые, им не всегда понятна логика наших запретов и поступков. Эмоциональное реагирование мозга подростков на раздражители существенно выше, чем у детей и взрослых. Отсюда, казалось бы, беспричинные взрывы эмоций, обидчивость, демонстративное поведение. Подростки предпочитают действия с высоким уровнем эмоционального напряжения, склонны к

импульсивным поступкам, включая экспериментирование с наркотиками и алкоголем, редко думают о возможных негативных последствиях своего поведения и не способны их оценить. Огромное влияние на мозг подростков оказывают половые гормоны. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, его самостоятельности и агрессивности. Если у подростка не сформировалось ощущение личной ответственности за себя и свою жизнь, это обычно проявляется в отсутствии целеустремленности, конфликтах с окружающими, неумении выходить из стрессовых ситуаций. «Кризис взросления», вызванный перенапряжением в работе нервной системы, может стать причиной агрессии, суицидальных попыток, сексуальных экспериментов, злоупотребления алкоголем, приобщения к наркотикам, нарушения в питании и др. И наоборот, булимия или анорексия, проблемы в общении, неврастения и невротический синдром, фобии, депрессивные нарушения, нарушения сна делают рискованное поведение более опасным.

Мотивы рискованного поведения

Незнание

Это тот случай, когда кто-то переходит улицу на красный свет, поскольку не знает, что надо дождаться зеленого. Так ведут себя те подростки, которые не знают, что презерватив защищает от инфекций, и поэтому им не пользуются. Своевременное информирование может быть хорошей защитой от такого поступка.

«Авось пронесет!»

Так ведет себя тот, кто переходит дорогу на красный свет, зная, что скоро загорится зеленый. Речь о ситуации, когда мы знаем об опасности, но все равно рискуем, хотя это может привести к потере здоровья благополучия, формированию зависимости, насилию.

Поиск острых ощущений

Это те случаи, когда пешеходы перебегают улицу перед идущими машинами только ради дозы адреналина. Обыденная жизнь с ее размеренностью, обязанностями и распорядком представляется некоторым подросткам ужасно скучной. Одной из причин подобного поведения могут быть нарушения функций мозга подростка вследствие неблагоприятного течения беременности и родов у его матери. Эти молодые люди нуждаются в более высоких дозах и видах риска, для того чтобы испытывать те же эмоции, что и их здоровые сверстники.

Протест

У части детей и подростков требования взрослых, ограничивающее их активность, наоборот, могут провоцировать резкий протест и стремление действовать «назло», нарушая нормы и правила, нередко в ущерб себе. Заложенная в них любознательность

и стремление к поиску оборачиваются склонностью к протесту и различным формам рискованного поведения.

Любовь и доверие

Эти чувства часто становятся причиной рискованного сексуального поведения, поскольку молодые люди уверены в том, что любимый человек здоров или предупредит, если болен. Но, к сожалению, многие половые инфекции протекают без выраженных симптомов. Инфекцию можно передавать, не подозревая об этом.

Давление группы

Самоутверждение среди сверстников и приобщение к привлекательной социальной группе часто требует от подростка принятия определенных «правил». Например, если в группе курят, употребляют алкоголь и наркотики, то такое поведение ожидается от всех ее членов.

Мальчики и девочки: кому легче?

Пол является определенным фактором риска для развития рискованного поведения. Склонность к риску – типично мужская черта. Уровень тестостерона определяет степень решимости, лидерства, активности юноши, самостоятельности и агрессивности. Каждый юноша мечтает стать героем; недаром Наполеон говорил, что подростки – самые отважные солдаты. Для мальчиков характерны более высокий уровень травм, связанных с насилием, несчастными случаями и суицидами, в то время как для девушек более характерны негативные последствия полового поведения. В целом у мальчиков всех возрастов на 10% выше риск для здоровья, связанный с поведением. Примечательно, что многие подростки понимают, что для сохранения здоровья важно не курить (девушки – 46,0%, юноши – 61,5%), быть физически активным (девушки – 54,0%, юноши – 87,2%), не злоупотреблять алкоголем (девушки – 63,5%, юноши – 48,7%). При этом они ведут себя прямо противоположным образом. Знания не превращаются в убеждения.

Семья, школа, интернет: трудности социализации

Иногда, кажется, что взрослые и подростки живут под одной крышей, «не пересекаясь». Российские дети проводят вечера вне дома в среднем в два раза чаще, чем их западноевропейские сверстники. А если молодежь и остается дома, то любимым занятием для младших подростков остается просмотр телевизионных программ, в то время как западные сверстники предпочитают активную игровую деятельность и спорт. От 45 до 65% подростков более двух часов ежедневно проводят в интернете и более двух часов в день – за компьютерными играми. Это значительно больше, чем у западных тинейджеров. Помимо нехватки общения и утраты контакта с родителями, такая взаимная обособленность приводит к тому, что родители не знают, как проводят время их дети, чем и как питаются, что не лучшим образом сказывается

на здоровье. Уровень физической активности российских подростков – один из самых низких в мире. Для благополучия подростков важны хорошие отношения с учителями. Конфликты и взаимное непонимание с взрослыми в школе провоцируют у подростков протестное поведение. Особое место в жизни подростков занимают дружеские отношения: они помогают формированию личности, развивают социальные навыки и самостоятельность, повышают самоуважение. Те, у кого нет друзей, не ценят себя, неудовлетворены своей жизнью, чаще жалуются на подавленность. Один из способов компенсировать отсутствие реальных друзей – интернет. Подростки сегодня «живут» в мире интернета и цифровых технологий: общаются в блогах и социальных сетях. Очевидное влияние компьютера на здоровье подростков заключается в отсутствии двигательной активности, ухудшении зрения, утомляемости. Но существует также угроза интернет-зависимости и ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в интернете. Среди них – недостоверная и навязчивая информация, проблема изоляции и утраты «Я», снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, опасные знакомства. Особенно привлекают подростков в интернете социальные сети. «ВКонтакте» посещают почти 90% школьников. Три четверти пользователей выкладывают в сети фамилию, фотографию, точный или завышенный возраст, номер школы, 20% – и свой точный адрес. При этом информированность родителей чрезвычайно низка – не более 12% российских родителей знают, чем опасен интернет для их детей. Чем старше российские школьники, тем реже их контролируют родители.

Все виды риска для здоровья, о которых мы говорим, взаимосвязаны и взаимообусловлены: душевное неблагополучие и алкоголь, конфликты и травмы, стрессы и курение, эмоциональная нестабильность и сексуальные эксперименты. И все-таки напомним, что развитие детства объективно связано с познанием окружающего мира опытным путем, что неизбежно приводит к попаданию детей в ситуации риска... Задача воспитания в таком случае состоит не в том, чтобы изолировать ребенка от рисков, а в том, чтобы вооружить его умением их преодолевать.

Источник: PSYCHOLOGIES