

من الإجهاد يومياً ويمكنهم الاستفادة من تعلم مهارات إدارة الإجهاد. يعاني معظم المراهقين من مزيد من التوتر عندما يرون أن الموقف خطير أو صعب أو مؤلم وليس لديهم الموارد اللازمة للتعامل معه. تحدث تغيرات في أذهاننا وأجسادنا لإعدادنا للاستجابة للخطر. تتضمن استجابة "القتال أو الهروب أو التجميد" سرعة ضربات القلب والتنفس ، واليدين والقدمين المتدليتين أو الرديتين ، يمكن للآلية نفسها التي تشغل استجابة الضغط إيقاف تشغيلها. تتضمن "استجابة الاسترخاء" هذه انخفاضاً في معدل ضربات القلب والتنفس وشعوراً بالعافية. يشعر المراهقون الذين يطورون "استجابة الاسترخاء" ومهارات إدارة الإجهاد الأخرى بأنهم أقل عجزاً ولديهم المزيد من الخيارات عند الاستجابة للتوتر.