

Проблемы,  
которые подросток  
может решить сам

# Проблема №1

## Комплексы из-за своей внешности

Из-за внешности часто появляются комплексы. Чтобы улучшить внешность девушки используют всевозможные крема, тоники, делают макияжи и проводят ещё много экспериментов над своим лицом и волосами. А юноши могут покрасить свои волосы в яркие цвета для того чтобы их заметили.



# Проблема №2

## Нехватка денег на мелкие личные расходы

Подросткам постоянно не хватает карманных денег на какие-либо расходы. Чтобы решить эту проблему некоторые подростки идут подрабатывать. Например на почту или раздавать листовки.



# Проблема №3 Оскорбления

Когда подростка обзывают или насмеются над ним, он пытается с этим бороться. Некоторые пытаются обозвать обидчика более хлеще, другие-просто не обращают внимания. А третьи-обижаются и у них начинается комплекс неполноценности из-за оскорблений.



# Проблема №4

## Лишний вес

На сегодняшний день всё больше и больше подростков имеют лишний вес. Чтобы избавиться от него они начинают садиться на всевозможные диеты, которые убивают организм. Но 45% подростков имеющие лишний вес, отказываются от сладкого и фаст-фуда и едят только овощи, пшеничные продукты и занимаются спортом.



# Проблема №5

## Стресс

У большинства подростков стресс случается от перегрузки в школе и на дополнительных занятиях. Борются они так:

- Прослушивание релаксирующей музыки
- Выделение большего времени на сон
- Занятие йогой
- Занятие своим хобби, увлечением
- Прочтение книг и играние в успокаивающие игры



# Проблема №6

## Депрессия

Депрессия может быть результатом переживаний, например потери близкого человека, общественного положения. Из депрессии подростки выходят, рассказав всё своим близким людям, поделиться проблемами, высказаться. Обычно становится легче.

