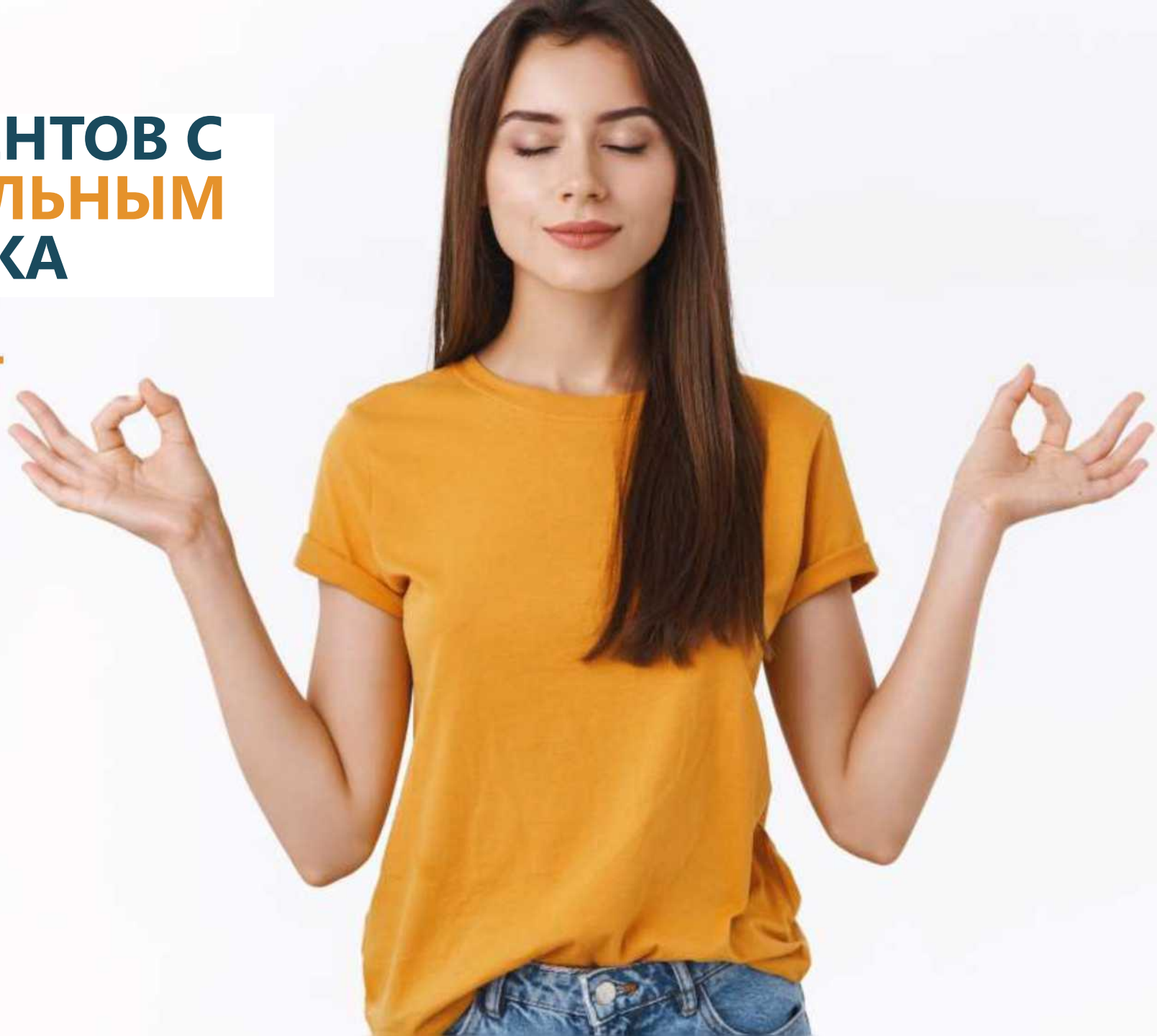


# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ И ФАКТОРАМИ РИСКА

---

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ  
ПОДГОТОВЛЕН ГАУЗ СО  
«ТАЛИЦКАЯ ЦРБ»



# 6 КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММ
- ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НЕ БОЛЕЕ 5 ГР. В СУТКИ
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (НЕ МЕНЕЕ 150 МИН УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИН ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ)
  - ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ
- ОГРАНИЧЕНИЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ, ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА, ФАСТФУДА, НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ
  - ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



# ФАКТОРЫ РИСКА, ОБЩИЕ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ФАКТОРЫ РИСКА	СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ	+	+	+	



## ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- низкий социально-экономический статус,
- острое и хроническое психоэмоциональное напряжение (стресс),
- недостаточная социальная поддержка (социальная изоляция),
- враждебность и гнев,
- тревожные и депрессивные расстройства,
- жизненное истощение, нарушение сна.

# СТРЕСС-

общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза»

Кассиль Г.Н., 1983



**Различают два вида стресса:**

- 1) конструктивный, положительный (эустресс);
- 2) деструктивный, отрицательный (дистресс).



**СТРЕСС** — обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс.

# КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ СТРЕСС?

Важна не сама стрессовая ситуация, а то, как мы её оцениваем и как на неё реагируем!

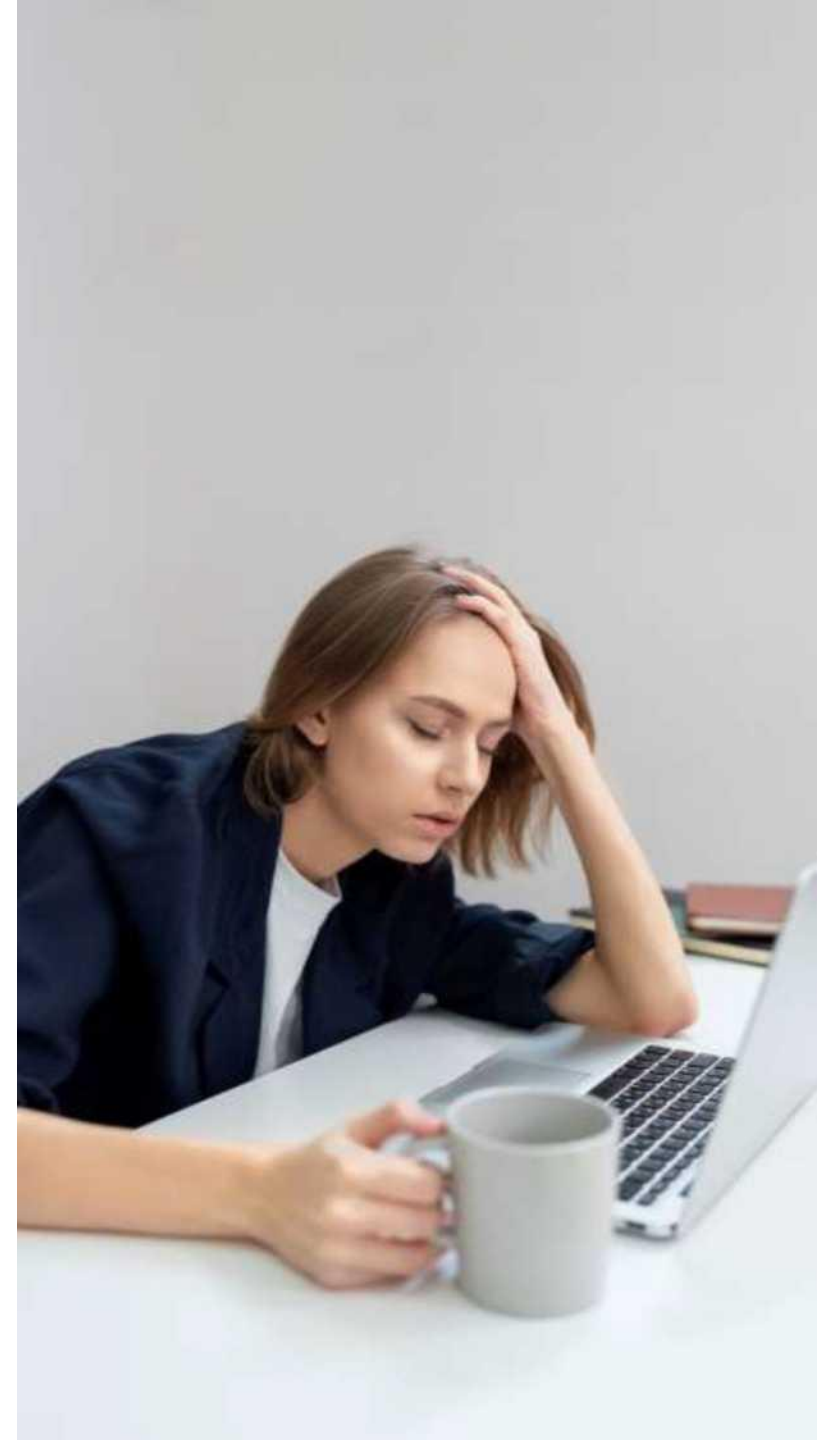
## 01/ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

.. от ярко эмоционально окрашенных (бурная радость, гнев, раздражение и др.)  
... до «немых» (нарушения аппетита, потеря аппетита, ослабление интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя»)

## 02/ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр. Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс.

**Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление, значит опасности нет.**





**СТРЕССОР — ЭТО ФАКТОР,  
ВЫЗЫВАЮЩИЙ СТРЕССОВУЮ  
РЕАКЦИЮ.**

**1. Управляемые стрессоры, ЗАВИСЯТ ОТ НАС.**

Чаще всего это особенности межличностного отношения, стереотипы поведения, неумение управлять эмоциями, конфликтами.

**2. Неуправляемые стрессоры, НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ.**

Ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены.

**Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, не являются стрессорами по сути.**

**События, явления, люди, которые вызывают стрессовую реакцию, как результат субъективного отношения и оценки.**

## ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗВАЛИ ДЕЛА ПО ДОМУ?

**РАЗВИВАЙТЕ УМЕНИЕ:** всё  
делать вовремя, не оставляя  
мелкие дела на «потом»;  
планировать домашнюю работу;



распределять обязанности в  
семье; ставить конкретные,  
достижимые цели;



научиться «поощрять себя» за их  
выполнение;  
отдыхать.



# ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗВАЛИ ПЕРЕГРУЗКИ НА РАБОТЕ?



Развитие уверенности в себе и умения:  
управлять временем;  
планировать дела;



работать в коллективе, уметь  
делегировать! управлять конфликтами.



не делать несколько дел  
одновременно; рационально  
распределять ресурсы;

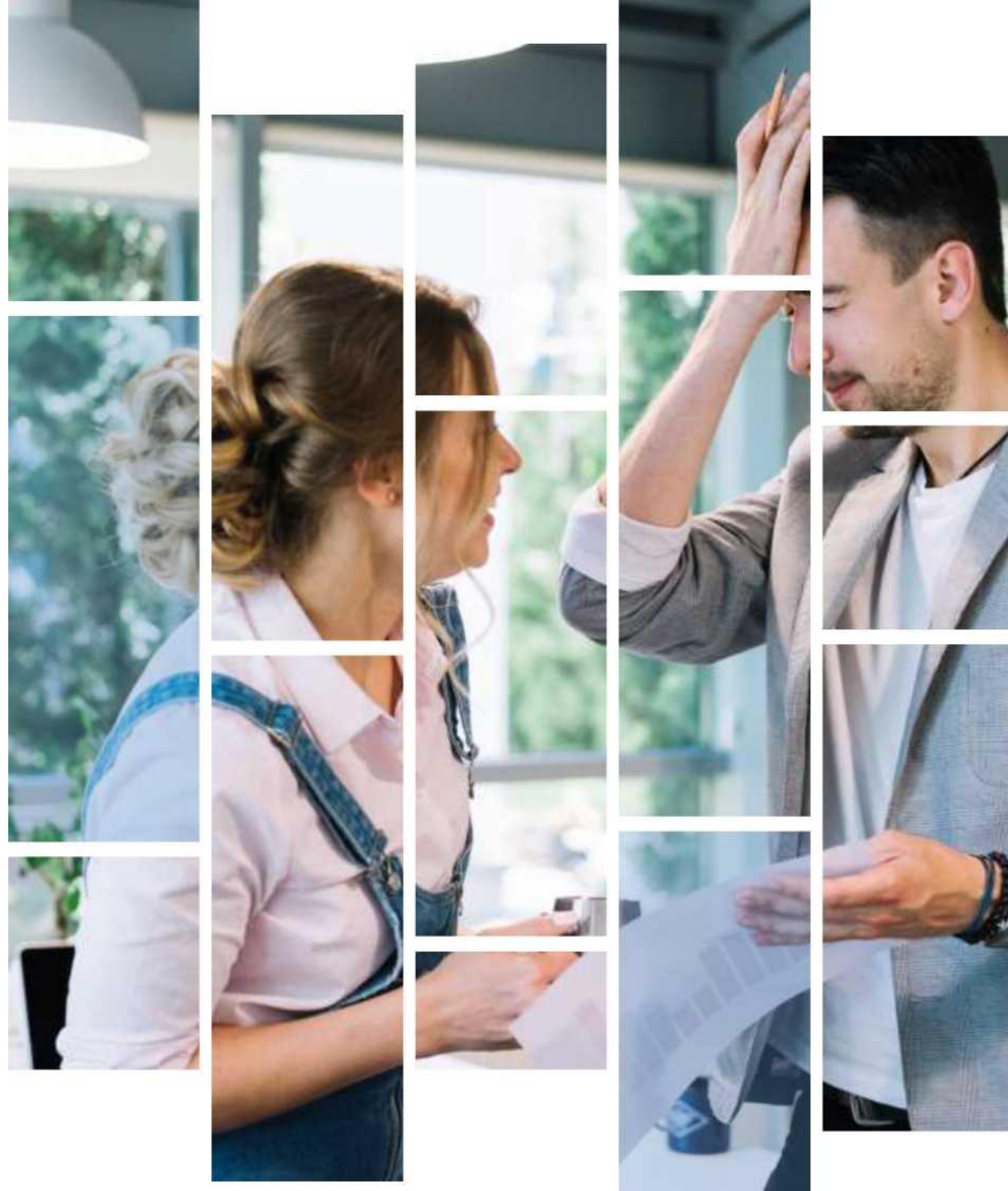


# ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗВАЛ КОНФЛИКТ С НАЧАЛЬСТВОМ?



## РАЗВИТИЕ:

- навыков общения;
- уверенности (*но не самоуверенности!*);
- профессиональной компетентности;
- трудолюбия;
- умения планировать дела;
- умения рационально распределять ресурсы;
- умения управлять конфликтами и пр.



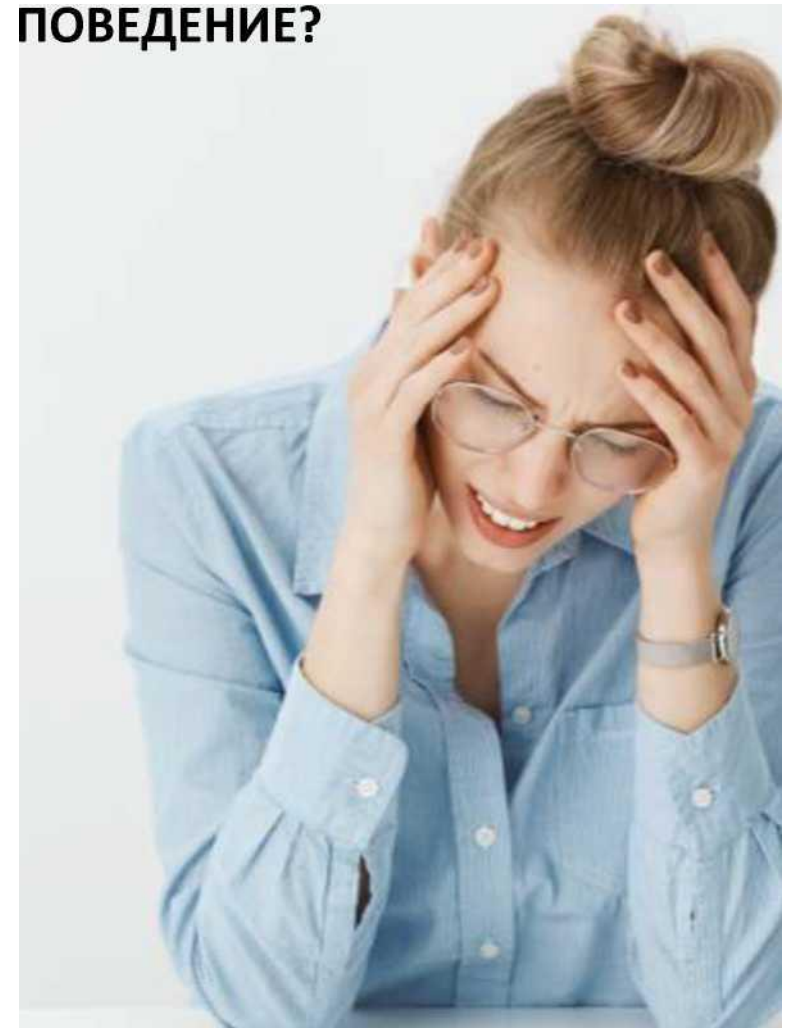
ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ИМЕННО ДЛЯ  
ВАС ЯВЛЯЕТСЯ СТРЕССОРОМ.

ПРОРАНЖИРУЙТЕ ЭТИ СТРЕССОРЫ ПО  
СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ.

ОТМЕТЬТЕ СТРЕССОРЫ (ЗНАЧКОМ  
«+») ПЕРВОГО ПРИОРИТЕТА, НАД  
КОТОРЫМИ, НАДО НАЧАТЬ РАБОТУ  
СЕЙЧАС.

ОТМЕТЬТЕ СТРЕССОРЫ (ЗНАЧКОМ «-»)  
ОТСРОЧЕННОГО ПРИОРИТЕТА, НАД  
КОТОРЫМИ ВЫ МОГЛИ БЫ РАБОТАТЬ В  
ДАЛЬНЕЙШЕМ.

**КАК  
ОПРЕДЕЛИТЬ  
СТРЕССОР И  
СТРЕССОВОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ?**



# КАК НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС? (НАЧИНАЕМ АНАЛИЗИРОВАТЬ)

Подробно проанализируйте стрессоры, определённые Вами как приоритетные (наиболее важные для Вас в данное время).



Постарайтесь описать не только фактор, вызывающий стрессовую реакцию, но и собственное поведение в этой ситуации.



Постарайтесь выделить детали не только самого стрессора, но и собственного поведения.



Определите шаги по изменению своего поведения, отношения или самого стрессора (в зависимости от того, каков характер стрессора).



Поставьте сроки выполнения намеченного!

# КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ?



сократить время, проводимое за экраном компьютера; делать частые перерывы в работе, вставать и двигаться, если у вас сидячая работа;



включить физическую активность в свою жизнь; обязательно выходить на улицу в течение дня;



общаться (в том числе виртуально) с друзьями и родственниками;

ограничить потребление новостей, установить себе определенный лимит времени на чтение новостной ленты;



придерживаться распорядка дня; практиковать глубокое дыхание и медитацию.

# МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА



**Метод глубокого дыхания.**



**Метод психической саморегуляции (аутогенная тренировка).**



**Визуализация.**  
**Изменение неадекватного отношения** (когда стрессор не является стрессором, но вызывает психоэмоциональное напряжение).

# ПОНЯТИЕ ТРЕВОГИ



Тревога - это неприятное ощущение ожидания чего-то нехорошего в будущем или ощущение неопределённости, неуверенности или страха вследствие ожидания реальной или воображаемой угрожающей ситуации.

# ПРИЗНАКИ ТРЕВОГИ

- Не имеет конкретной причины.
- Повышает чувствительность к стрессу.
- 80% пациентов лечатся у врачей первичного звена.





## ПОНЯТИЕ ДЕПРЕССИИ



Депрессия — это болезненное состояние тоски, подавленности, безысходного отчаяния.

## ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

- Затяжной, хронический характер.
- Депрессию переносят 25% людей.
- Наиболее подвержены депрессии женщины среднего возраста, частота депрессии у мужчин и женщин 1:2.
- Около трети пациентов первичного звена страдают депрессией разной степени выраженности.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА? ТЕСТ РИДЕРА (L. REEDER)

Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями. Суммируйте баллы и подсчитайте средний балл.

Пожалуй, я человек нервный

Я очень беспокоюсь о своей работе

Я часто ощущаю нервное напряжение

Моя повседневная деятельность вызывает

большое напряжение

Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное

напряжение

К концу дня я совершенно истощен

физически и психически

В моей семье часто возникают

напряженные отношения

Да согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет не согласен
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Оцените уровень стресса у себя по среднему баллу:

Уровень стресса

Высокий Средний

Низкий

Для мужчин

1-2

2,01-3

3,01-4

Для женщин

1-1,82

1,83-2,82

2,83-4

**ГАУЗ СО «ТАЛИЦКАЯ ЦРБ»**

**<https://talcrb.ru/>**

**8(343)7121946**

**8(343)7121234**

**8(343)7149676**