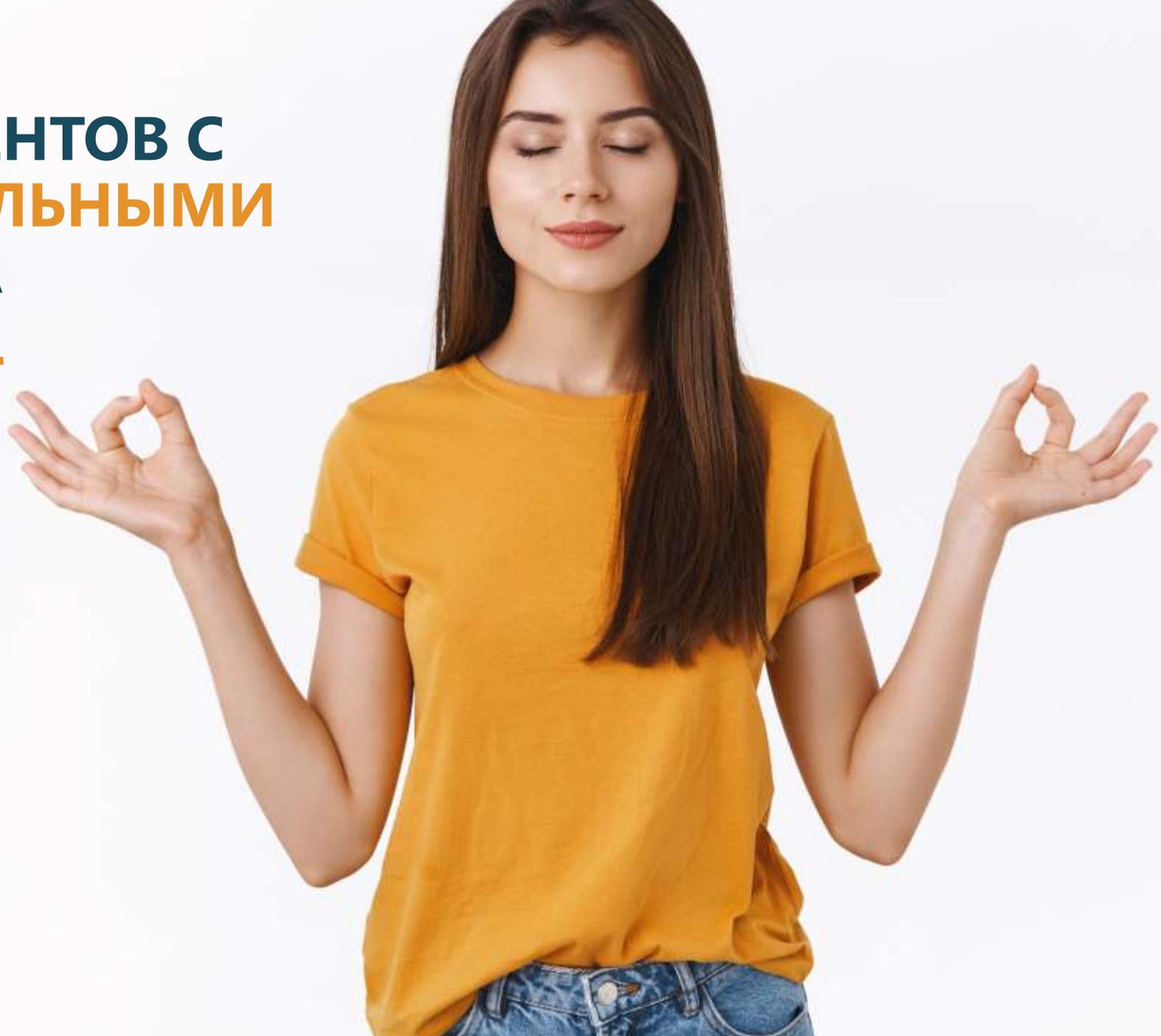


# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА

---

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ  
ПОДГОТОВЛЕН ЧЕЛЯБИНСКИМ  
ОБЛАСТНЫМ ЦЕНТРОМ  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



# 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!

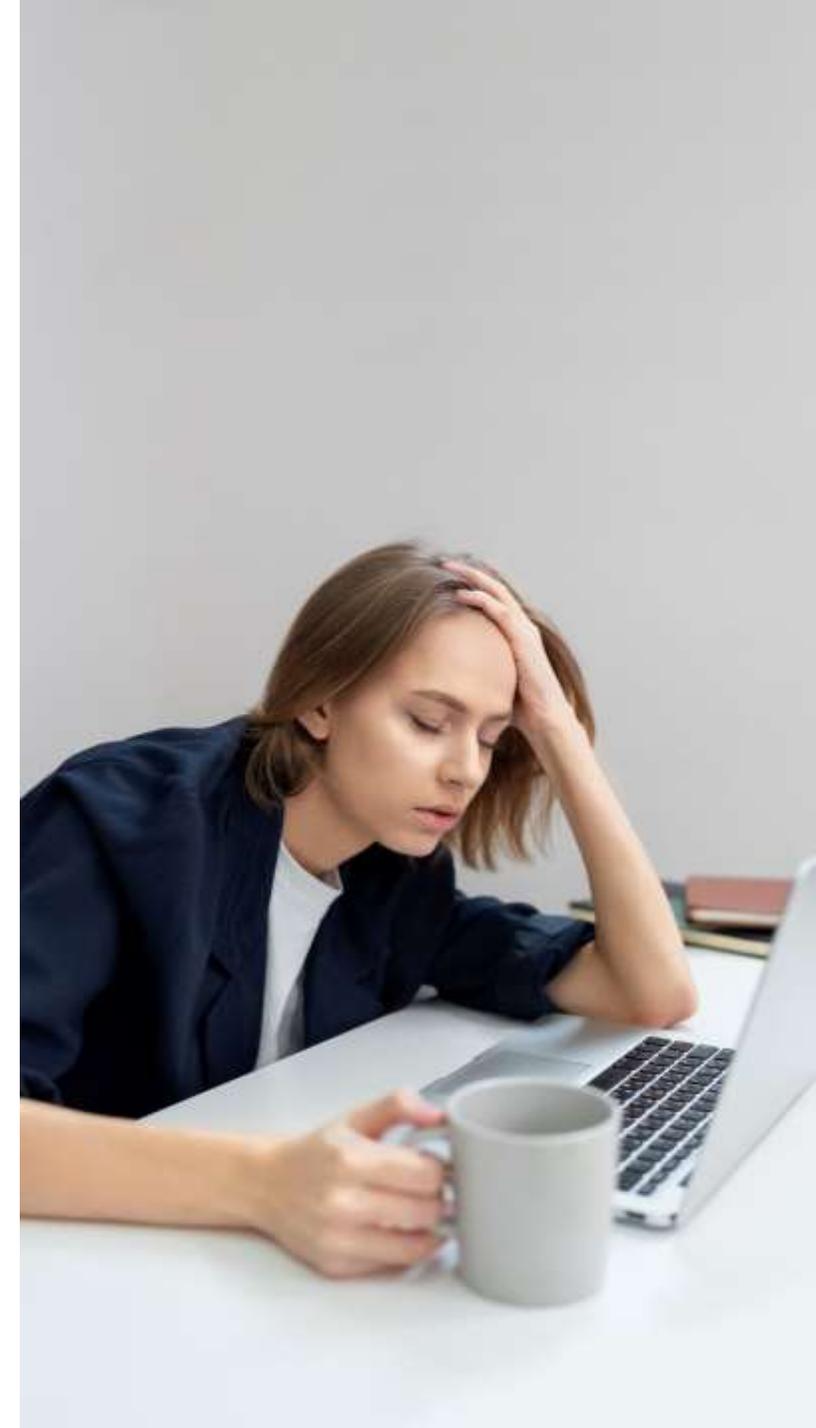
## 01/ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

.. 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.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТРЕССОР И СТРЕССОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ?



01

ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ИМЕННО ДЛЯ ВАС  
ЯВЛЯЕТСЯ СТРЕССОРОМ.

02

ПРОРАНЖИРУЙТЕ ЭТИ СТРЕССОРЫ ПО  
СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ.

03

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

04

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

# 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.

	<b>Да согласен</b>	<b>Скорее согласен</b>	<b>Скорее не согласен</b>	<b>Нет не согласен</b>
<b>Пожалуй, я человек нервный</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Я очень беспокоюсь о своей работе</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Я часто ощущаю нервное напряжение</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>К концу дня я совершенно истощен физически и психически</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>В моей семье часто возникают напряженные отношения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Оцените уровень стресса у себя по среднему баллу:

Уровень стресса	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Для мужчин</b>	<b>1–2</b>	<b>2,01–3</b>	<b>3,01–4</b>
<b>Для женщин</b>	<b>1–1,82</b>	<b>1,83–2,82</b>	<b>2,83–4</b>

# Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



[chocmp@yandex.ru](mailto:chocmp@yandex.ru)

<http://chocmp.ru>

**Методическая помощь в разработке и реализации  
школ здоровья, организации диспансеризации,  
сопровождении корпоративных программ**



**237-29-74  
237-22-14**