

**ФГБОУ ВО БГМУ**

**Кафедра пропедевтики детских болезней  
дисциплина основы формирования здоровья  
детей**

## **«ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»**

- ▣ **Выполнил студент группы ПЗ11 В  
Исламов Д.А.**
- ▣ **Проверила зав.кафедры, д.м.н.,  
профессор Хайретдинова Т.Б.**

- Учение о стрессе - один из ведущих разделов современной медицины. Основоположником этого направления является Ганс Селье
  - На основе многочисленных экспериментальных исследований Селье установил, что под воздействием разного рода раздражителей - стрессоров (холод, переутомление, страх, разочарование, унижение и др.) возникает стереотипная, однозначная реакция, названная им “общий адаптационный синдром”
  - Этот синдром и лежит в основе стресса - состояния напряженности организма
- 

# ПРИЧИНЫ СТРЕССА: СТРЕССОР И СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

- ▣ **Стрессор**— чрезвычайный или патологический раздражитель или значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающие стресс.

# СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

- Стрессовые реакции могут быть: физиологическими эмоциональными поведенческими
  - Физиологические стрессовые реакции, такие как нарушение дыхания, сердцебиения, сна. Головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и др. в зависимости от индивидуальных особенностей
  - Типичные эмоциональные стрессовые реакции – это реакции двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида).
  - Среди поведенческих реакций также можно выделить два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы.
- 

# Фазы стресса

- Фаза 1. Реакция тревоги
  - Фаза 2. Стадия сопротивления.
  - Фаза 3. Стадия истощения.
- 

# ФАЗА 1. РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ

- В результате первичного столкновения со стрессором в организме происходят изменения. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температура), может наступить смерть.
- 

# ФАЗА 2. СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

- Если стрессор не прекращает своего воздействия и к нему можно адаптироваться, происходит мобилизация резервов организма. Признаки реакции тревоги практически исчезают. Активность растет, сопротивление становится выше нормы. Физически и психически чувствует себя хорошо. Проходят многие заболевания, такие как гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии и т.д

# ФАЗА 3. СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

- В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь их уже нельзя изменить. Человек теряет способность противостоять стрессору.

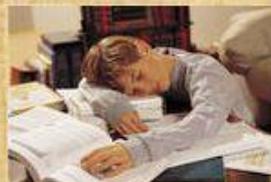
**Стресс у ребенка — это адаптационная реакция организма, а точнее центральной нервной системы на различные раздражители (физические, эмоциональные, психические). В детском возрасте это явление весьма частое. Оно может иметь негативные последствия.**



# Основные факторы стресса для ребенка.

- Истерики ребенка,
- Критика в семье,
- Адаптация к детскому саду,
- Адаптация к школе,
- Нагрузки в школе





# Стрессы у детей



# **ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА ДЕТЕЙ ДОВОЛЬНО МНОГОЧИСЛЕННЫ:**

- ▣ Резкое изменение распорядка дня.**
  - ▣ Смена окружения.**
  - ▣ Изменение привычной обстановки.**
  - ▣ Разлука.**
  - ▣ Потеря или смерть домашнего питомца.**
  - ▣ Воздействие СМИ и компьютерных технологий**
  - ▣ Влияние человека.**
  - ▣ Экологические стрессы.**
  - ▣ Воздействие из окружающей среды**
- 

# **БОЛЬШИНСТВО СТРЕССОВ НОСИТ НЕГАТИВНЫЙ ОТПЕЧАТОК. ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТО ЗАЧАСТУЮ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:**

- ▣ **Возрастает склонность к заболеваниям.**
- ▣ **Нарушается сон.**
- ▣ **Появляются психологические проблемы.**
- ▣ **Проблемы с едой, ее усвоением.**
- ▣ **При длительном пребывании в стрессе притупляются реакции организма.**

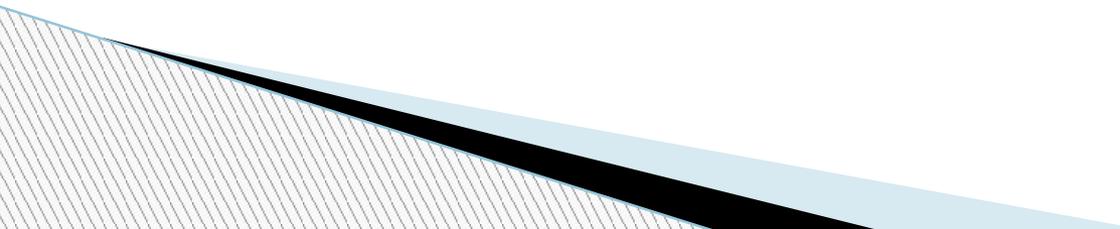


# ПРОФИЛАКТИКА ИСТЕРИК РЕБЕНКА

Понятные правила в семье

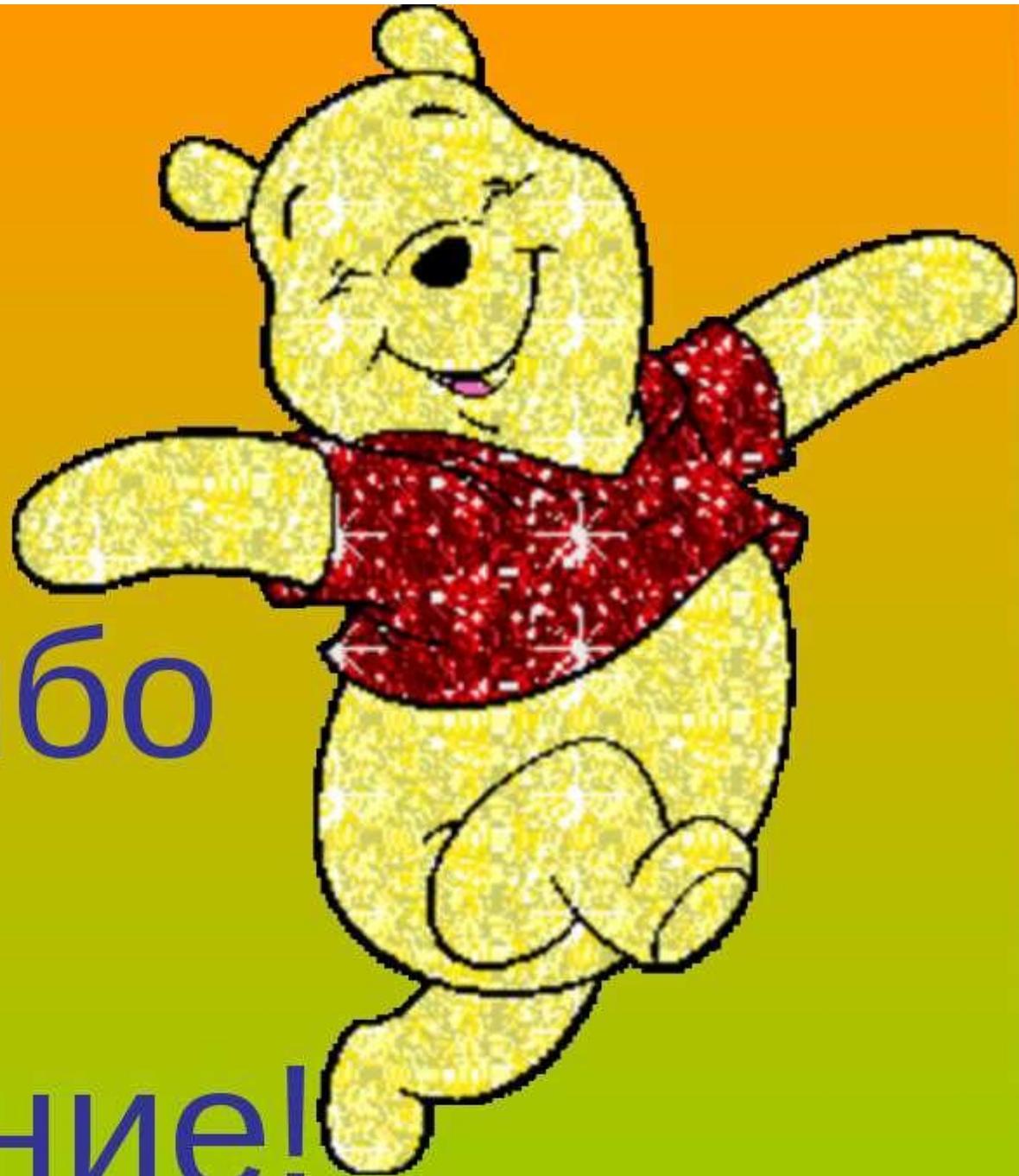
- ▣ Выстраивание границ для ребенка
- ▣ Согласованные действия взрослых в семье
- ▣ Спокойное внутреннее состояние взрослого
- ▣ Отражение эмоций ребенка
- ▣ Отвлекайте ребенка от истерики
- ▣ Оставьте ребенка без зрителей



- Строгий распорядок дня, отдыха.
  - Спортивные занятия.
  - Ограниченный доступ к компьютеру, телевизору.
  - Подготовка к стрессовой ситуации.
  - Правильное питание.
  - Прием витаминов во время смены сезонов
- 

# МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СТРЕССА У РЕБЕНКА

- Устранить источник стрессового состояния
  - Параллельно с устранением источника прописываются такие препараты, как настойка валерианы или пустырника, которые оказывают успокаивающее действие
  - Применяются массажи
  - Психокоррекция поведения детей, а также взрослых из ближайшего окружения
- 



Спасибо  
за  
внимание!