



Если раньше женщина занималась в основном домашним хозяйством и воспитанием детей, то сейчас она вынуждена совмещать домашние обязанности со своей профессиональной деятельностью. В итоге усталость женщины копится, приводя к развитию синдрома хронической усталости и психосоматических заболеваний.

СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ И ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ** (предменструальный синдром, климактерический период)
- **ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ** (замужество, материнство, развод, уход за родителями, уход детей из семьи, потеря близких)
- **ПОЛОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИЕЙ** (устройство на работу бывает осложнено наличием детей дошкольного возраста или их возможным появлением, а на руководящую должность при равных способностях скорее всего будет выбран мужчина)
- **ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ** (например, несложившаяся личная жизнь, невозможность стать матерью)
- **ВЫНУЖДЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ** (одинокая мама, в т.ч. по потере кормильца)
- **НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ** (физическое, психологическое и экономическое насилие, алкоголизм в семье) и т.д.





ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

СТРЕСС У ЖЕНЩИН

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

**УЧИТЕСЬ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ**

**ПИТАЙТЕСЬ
РАЦИОНАЛЬНО**

**РЕГУЛЯРНО
ДВИГАЙТЕСЬ**

**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ
И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ**

**РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ
ОБЯЗАННОСТИ
ПО ДОМУ СРЕДИ
ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**

**ПЛАНИРУЙТЕ
ДОМАШНЮЮ РАБОТУ,
НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ**

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

**СТАВЬТЕ
ЗНАЧИМЫЕ
И ДОСТИЖИМЫЕ
ЦЕЛИ**

**НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ
СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ,
ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ СРЕДИ
БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ**

**УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ
ВЕЩИ И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ,
И НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ
ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

**ИЩИТЕ СВОИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

**ОТДЕЛЯЙТЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
РОЛЬ
И ВАШУ ЛИЧНОСТЬ**

**ОСТАВЛЯЙТЕ
ЕЖЕДНЕВНО
КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ
ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ**

**СООТНОСИТЕ ЧУЖИЕ
ЖЕЛАНИЯ С ВАШИМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ,
ПРАВО ВЫБОРА –
ТОЛЬКО ЗА ВАМИ!**

**ОБРАЩАЙТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ
К СПЕЦИАЛИСТАМ**

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ

**КОГБУЗ «Кировская областная клиническая
психиатрическая больница им. академика
В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая
помощь взрослым и детям –
(8332) 55-70-63 (регистратура)
телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) 33-22-33**





СТРЕСС У МУЖЧИН



ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКОГО СТРЕССА:

- ЗАМКНУТОСТЬ,
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ,
- СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ,
- ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ,
- ПРИСТРАСТИЕ К СИГАРЕТАМ И АЛКОГОЛЮ.

МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС МЫШЕЧНЫМИ СПАЗМАМИ, ИЗБЫТОЧНЫМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ, ПРОГРЕССИРОВАНИЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗА, РАЗВИТИЕМ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ, ИНФАРКТА МИОКАРДА, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА.

- СТРЕСС УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ У МУЖЧИН, ЧЕМ У ЖЕНЩИН, В СИЛУ ГОРМОНАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ.
- МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИН К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А ТАКЖЕ ИХ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ОБУСЛАВЛИВАЕТ ВЫСОКИЙ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЖЕ В МОЛОДОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.
- КРОМЕ ТОГО, ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТРЕССЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ ПОТЕНЦИИ.

КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙствиЮ –

1

ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ,

2

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ,

3

СЧАСТЛИВЫЕ
СЕМЕЙНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ

4

И СВОЕВРЕМЕННОЕ
ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ОБРАЩАЙТЕСЬ

КОГБУЗ «Кировская областная клиническая
психиатрическая больница
им. ак. В.М. Бехтерева»:

- психотерапевтическая помощь
взрослым и детям – (8332) 55-70-63
(регистратура)
- телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) 33-22-33





СТРЕСС У МУЖЧИН

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

НАУЧИТЕСЬ ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

- ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛУОПOTРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ
- СТАВЬТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИМЫЕ, НО И ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ
- ВЫСЫПАЙТЕСЬ
- ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА, ЧЕРЕДУЙТЕ ПЕРИОДЫ ТРУДА И ОТДЫХА
- УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
- БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ И ОТКРЫТЫ В ОТНОШЕНИЯХ
- ИЩИТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ





НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ



Очень важно,
как человек реагирует
на стрессовые факторы.
Зачастую, стресс вызывает
не сама ситуация, а наше
отношение к ней!

Взаимосвязь тревожно-депрессивных состояний
и соматической патологии очень тесная:
симптомы депрессии и тревоги присутствуют

- у **50%** больных СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
- у **30%** больных после ИНСУЛЬТА,
- у **25%** больных САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.



ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПРОТИВ СТРЕССА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

- любите себя и доставляйте себе удовольствия,
- ходите в театр и кино,
- общайтесь с друзьями,
- шутите,
- выезжайте на природу,
- заботьтесь о домашних растениях и животных,
- путешествуйте,
- занимайтесь любимым делом,
- смотрите хорошие фильмы,
- читайте интересные книги.



И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ
И ЯВЛЕНИЯМ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДОЛЕЙ ИРОНИИ!



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

Очень важно, как человек реагирует на стрессовые факторы.
Зачастую, стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

Умение расслабляться



Занятие любимым делом

Рациональное питание

Регулярная умеренная физическая активность

Высыпайтесь! Соблюдайте режим сна

Правильная организация времени

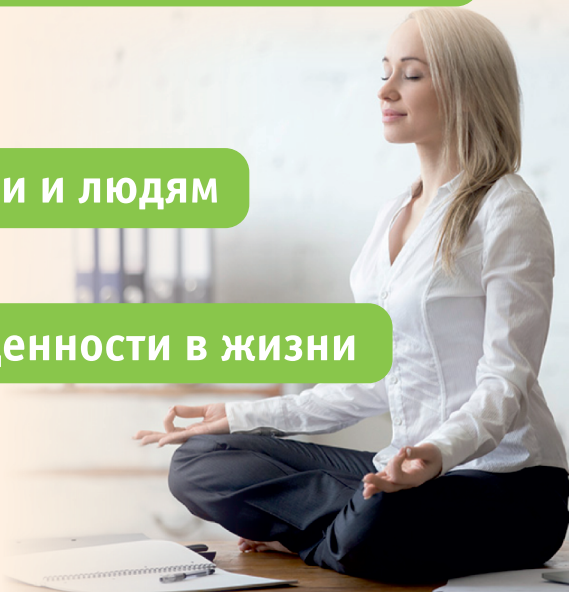
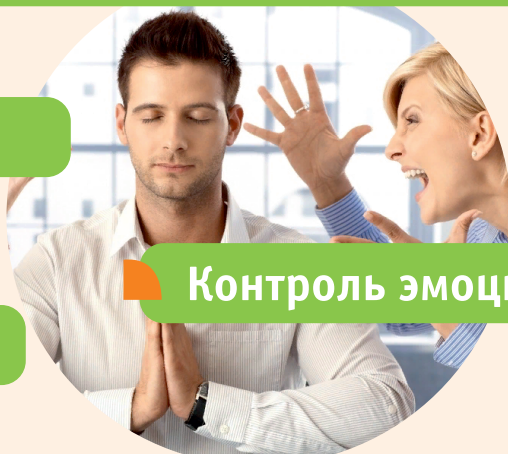
Контроль эмоций

Поддержка близких людей

Отказ от курения и алкоголя

Позитивное отношение к жизни и людям

Достижимые цели и ценности в жизни





Сколько нам нужно спать



НОРМА У ДЕТЕЙ

3-4 лет	5-6 лет	1-3 КЛАСС	4-9 КЛАСС	10-11 КЛАСС
13-14 часов	12 часов	11-12 часов	10 часов	8-9 часов

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).



СОН СПОСОБСТВУЕТ:

- ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ,
- ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ,
- ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

САМОЕ ВАЖНОЕ В ЛЕЧЕНИИ БЕССОННИЦЫ – ТОЧНОЕ УСТАНОВЛЕНИЕ ЕЕ ИСТИННЫХ ПРИЧИН.
ЕСЛИ БЕССОННИЦА СВЯЗАНА С НЕПРИЯТНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, УСТАЛОСТЬЮ,
СОН ВОССТАНОВИТСЯ ПОСЛЕ УСТРАНЕНИЯ ЭТИХ ПРИЧИН.
ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ–НЕВРОЛОГУ,
ПО ВОЗМОЖНОСТИ, К ВРАЧУ–СОМНОЛОГУ.



Возрастные изменения происходят в любом организме, они необратимы, но важно понять главное – активное долголетие возможно!

В пожилом возрасте можно вести пусть не такую активную, как в молодости, но интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам.



Хронический стресс – часть образа жизни, которая вносит свой вклад в ускорение старения организма, поэтому любому человеку независимо от возраста важно уметь минимизировать стресс.

ЛЮДИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕССЫ,

СВЯЗАННЫЕ СО СТАРЕНИЕМ

- ВОЗНИКАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ БОЛЕЗНЕЙ,
- ОГРАНИЧЕНИЯ МОБИЛЬНОСТИ,
- В СИЛУ НЕМОЩНОСТИ,
- УХУДШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ,
- ОСЛАБЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ И СЛУХА,
- УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМА ПАМЯТИ,
- В СИЛУ НУЖДЫ В УХОДЕ И НЕВОЗМОЖНОСТИ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО,
- ПРИ СМЕНЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПАССИВНЫЙ,
- ПРИ ВЫХОДЕ НА ПЕНСИЮ,
- ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ (ПОТЕРЯ БЛИЗКИХ, ПОЛУЧЕНИЕ ИНВАЛИДНОСТИ),
- ПРИ ОЩУЩЕНИИ РАВНОДУШИЯ ОБЩЕСТВА К СТАРИКАМ,
- НЕВНИМАНИИ СО СТОРОНЫ РОДНЫХ.

ПОМОГУТ СОХРАНЯТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ:

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ
- УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ
- ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ
- ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ



Помните! Лучший способ предупреждения стресса – здоровый образ жизни и положительные эмоции!