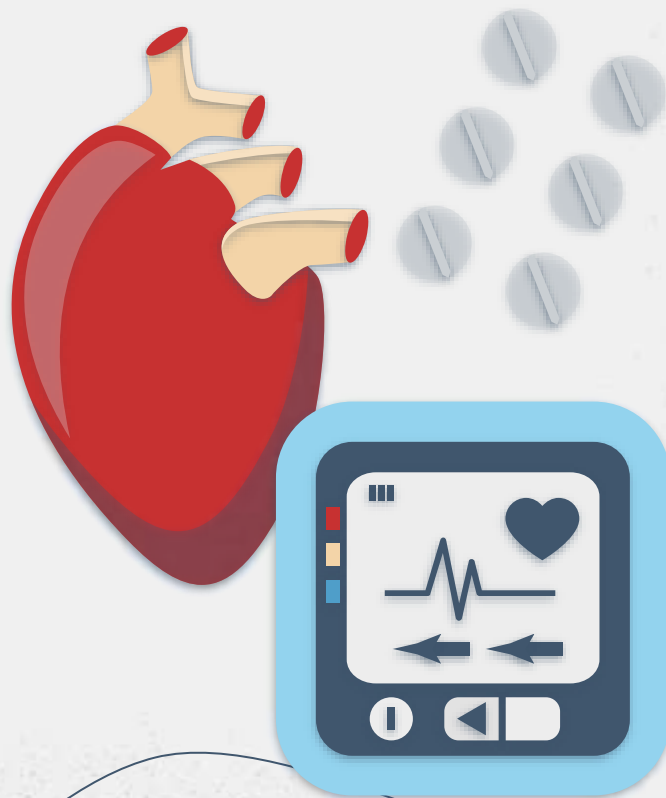




ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Роль стресса в развитии артериальной гипертензии и методы управления стрессами

«ШКОЛА ПАЦИЕНТА С
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ»





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Понятие «стресс»

«Стресс» (от англ. stress «нагрузка, напряжение») - состояние повышенного напряжения – ответная реакция организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), это обычное и часто встречающееся явление.



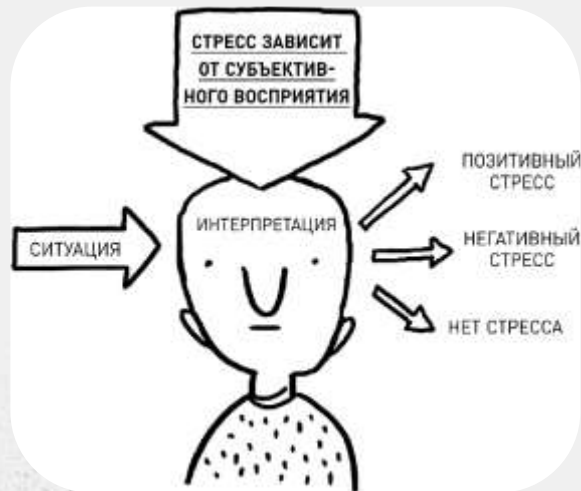


Психологическое и физическое напряжение



- Психологические реакции у одного человека проявляются
бурно - радость, гнев, раздражение
- У другого – могут быть так называемые **«немые» реакции**, когда человек переживает стресс без внешних признаков, вплоть до депрессивных проявлений («уход в себя», потеря аппетита, снижение интереса к межличностному общению, сексу)

- К физиологическим признакам стресса относятся множественные соматические проявления – **повышение АД, мигрень, одышка, ощущения удушья, боли в сердце, боли в спине, суставах, язвы, дерматиты.**





Факторы стресса

Стресс может быть вызван самыми разнообразными факторами:

- быт
- работа
- личные причины

При этом положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные. **Очень важно, как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует.**

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Проблему для здоровья создает чрезмерный стресс.

Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, называются стрессорами.

Стрессоры условно можно разделить на:

- управляемые, которые зависят от нас
- неуправляемые, которые неподвластны нам





Выявление и оценка стрессоров

- Ключом к адекватному преодолению стресса является **способность отличать стрессоры**, которые мы можем контролировать, от стрессоров, контроль над которыми не в нашей власти.
- Для разных стрессовых факторов существуют специальные техники (методики) преодоления. Прежде чем выбрать методику и обучиться ее применению, необходимо оценить стрессоры.
- К наиболее часто встречающимся стрессорам, которые можно контролировать, относятся стрессоры **межличностного характера**.
- Поведение людей часто определяют и факторы здоровья, и факторы нездоровья. Стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение управлять своими эмоциями, иногда простой недостаток знаний норм межличностных отношений, **неумение управлять конфликтом могут стать источником стресса**.
- Обучение таким основам, как развитие уверенности в себе, социальные навыки, овладение способами межличностного общения (коммуникации), **позволяет преодолевать многие стрессовые ситуации и избегать стрессовых реакций**.





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Десять заповедей преодоления стресса

01

«Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц» – совет Ганса Селье.

02

Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

03



Не старайтесь сделать все и сразу.

04

Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.

05

Цените радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим Вы заслужите расположение и любовь окружающих.

06

Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Десять заповедей преодоления стресса

07

Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей.

«Бери пример с солнечных часов –
веди счет лишь радостных дней» –
народная мудрость.

08

Если необходимо предпринять
удручающее, неприятное для Вас дело
(разговор), не откладывайте его на
«потом».

09



Даже в случае неудачи в каком-либо деле
(или разговоре) **старайтесь увидеть свои
«плюсы»**. Не сосредотачивайтесь в
воспоминаниях на неудачах. Старайтесь
увеличить успехи и веру в свои силы.

10

Ставьте реальные и важные цели в любом
деле. Научитесь поощрять себя за
достижение поставленных целей.





Методы преодоления стресса



Методы преодоления стресса условно разделяются на:

- **прямые, проблемно-ориентированные** – т.е. прямое воздействие на стрессор, который мы можем изменить
- **эмоционально-ориентированные** – на изменения своего отношения к стрессору и к ситуации, направленные на реакцию, оценку, реагирование.

Наиболее эффективный, но и наиболее сложный и длительный путь преодоления стресса – **это собственное самосовершенствование, восполнение недостатка знаний** – что делать в той или иной ситуации, развитие в себе навыков социального общения, уверенности в себе, обучение методам определения проблем и принятия решений.

К стрессорам неуправляемым условиям можно отнести:

- поведение людей, которые мы не в состоянии изменить,
Например, «неудобно стоящий пассажир», «вечно обгоняющие водители», «очереди», «толчея на перроне»
- Если мы умеем управлять своими эмоциями в ответ на стрессор, такие навыки относятся к эмоционально-ориентированным методам.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Техники преодоления стресса

К наиболее эффективным и простым для освоения техникам преодоления стресса можно отнести следующие:

1. Метод глубокого дыхания

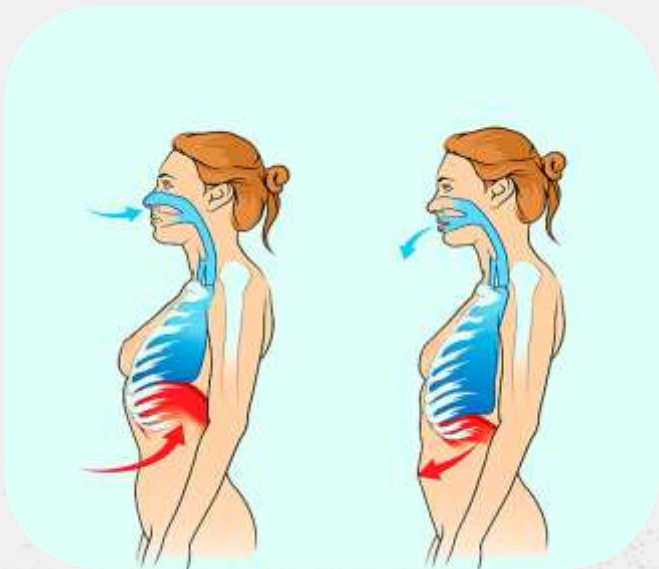
- Упражнения с глубоким дыханием являются простыми и доступными методами всех видов расслабляющих процедур. Глубокое естественное дыхание способно принести пользу практически всем. Оно особенно облегчает жизнь людям, склонным к панике, тревоге, апатии, головным болям. Глубокое дыхание является исключительно оправданной стратегией для быстрого снижения стресса разных уровней. Техникой глубокого дыхания можно воспользоваться в любой ситуации, в любое время для того, чтобы снять эмоциональное и физиологическое напряжение, связанное со стрессом.





Метод грудного дыхания

- Поверхностный тип дыхания, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания не способствует преодолению стресса, он быстро реагирует на чувство тревоги и раздражения учащенным, неритмичным темпом дыхательных движений.
- Тренировка глубокого дыхания – помогает контролировать физиологические реакции, возникающие в ответ на стрессор.





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Техники преодоления стресса

2. Обучение прогрессирующей мышечной релаксации (умение расслаблять волевым усилием постепенно все группы мышц),
3. Метод аутогенной тренировки (формулы самовнушения).

Аутогенная тренировка - метод саморегуляции для управления эмоциональным и физическим состоянием.

Она достигается через мышечную релаксацию, способствующую более глубокому отдыху нервной системы и контролю стрессовых реакций.

Овладение этой техникой и специальными формулами самовнушения может помочь в управлении здоровьем, стрессом и вредными привычками.



- Самостоятельно не всегда удастся применить методики прямого воздействия на стресс или изменения своего отношения к стрессору, в таком случае желательно воспользоваться помощью психолога.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Упражнения для тренировки глубокого дыхания:

- Дышать носом, поза удобная (сидя или стоя), глаза закрыты, ладони рук положить – одну на грудь, другую на живот, попробуйте дышать обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе, попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Тренировка:

- медленный вдох через нос, вдох с заполнением воздухом нижних отделов легких, затем с постепенным заполнением средних, а затем верхних отделов легких.
- Вдох следует проводить плавно как одно движение, на несколько секунд задержать дыхание, постепенно выдыхать через рот, слегка втянуть живот и медленно поджимать его по мере опустошения легких;
- Расслабить плечи, в конце выдоха слегка поднять плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Метод аутогенной тренировки

Сеансы аутогенной тренировки рекомендуется проводить в конце групповых занятий.

Помимо этого, пациенты должны быть проинструктированы о **необходимости регулярно проводить самостоятельные тренировки.**

Каждая тренировка должна проводиться под контролем уровня артериального давления.

Показания занести в дневник или на дополнительный лист бумаги.

Примеры формул аутогенной тренировки:

- «Я настраиваюсь на отдых, на покой, на расслабление».
- «Все, что осталось за пределами этой комнаты, меня не волнует».
- «Все события сегодняшнего дня удаляются от меня, я о них не думаю».
- «Я мысленно погружаюсь в ощущения своего тела, я слушаю свое тело».
- «Начинает расслабляться каждая мышца моего тела».
- «Успокаивается моя нервная система».
- «Я ни о чем не думаю, никакие заботы и тревоги меня не беспокоят».
- «Расслабляются мышцы лица, рук, туловища, ног».
- «Покой и расслабление во всем моем теле».
- «Полностью успокоилась моя нервная система».
- «В моей душе – покой, в теле – полная неподвижность и расслабленность».
- «После отдыха я буду спокоен и уравновешен».
- «Будут нормально работать мое сердце и сосуды».

