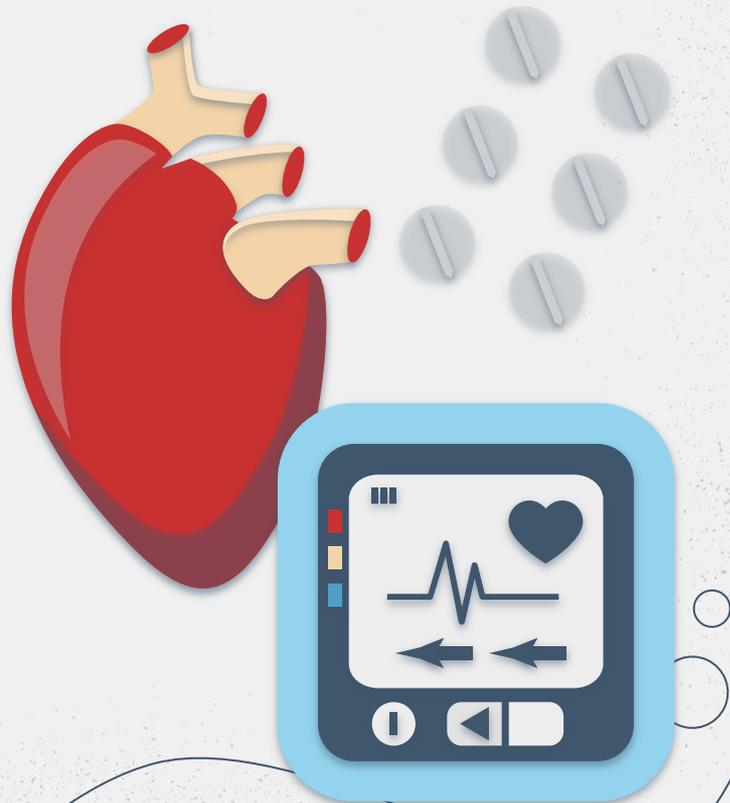




ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Роль стресса в развитии артериальной гипертензии и методы управления стрессами

«ШКОЛА ПАЦИЕНТА С
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ»





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.



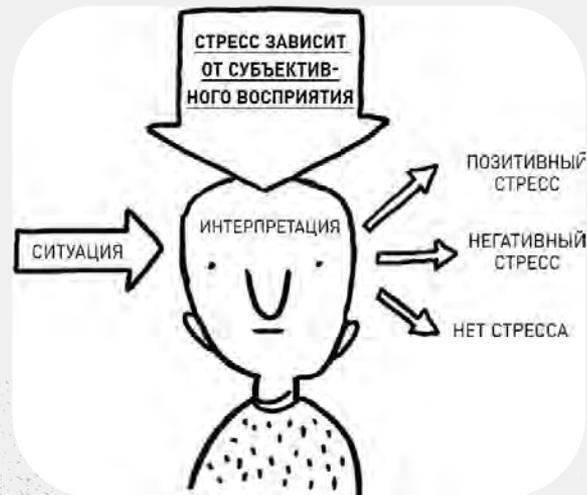


Психологическое и физическое напряжение



- 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

Возможные причины стресса





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.



Техники преодоления стресса

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

1. Метод глубокого дыхания

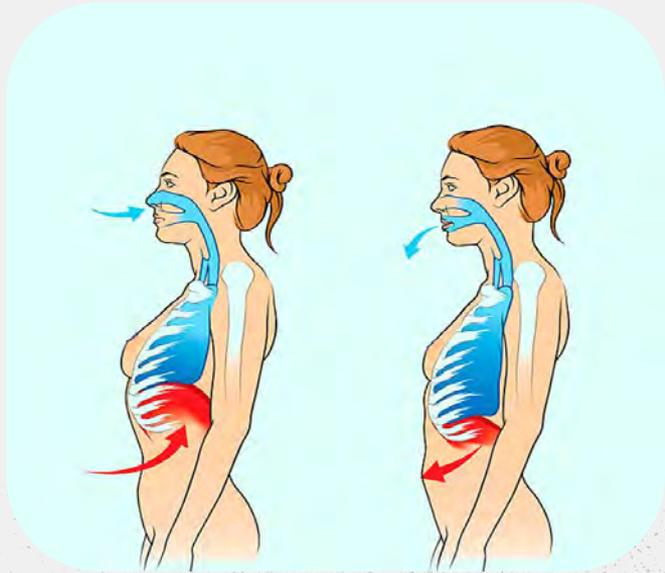
- Упражнения с глубоким дыханием являются простыми и доступными методами всех видов расслабляющих процедур. Глубокое естественное дыхание способно принести пользу практически всем. Оно особенно облегчает жизнь людям, склонным к панике, тревоге, апатии, головным болям. Глубокое дыхание является исключительно 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.**





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.*



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.





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».

