



МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЖЕНСКИЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



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.





МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

УЧИТЕСЬ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ

ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ
И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

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

ОСТАВЛЯЙТЕ
ЕЖЕДНЕВНО
КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ
ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ

ПИТАЙТЕСЬ
РАЦИОНАЛЬНО

РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ
ОБЯЗАННОСТИ
ПО ДОМУ СРЕДИ
ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

СТАВЬТЕ
ЗНАЧИМЫЕ
И ДОСТИЖИМЫЕ
ЦЕЛИ

ИЩИТЕ СВОИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

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

РЕГУЛЯРНО
ДВИГАЙТЕСЬ

ПЛАНИРУЙТЕ
ДОМАШНЮЮ РАБОТУ,
НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

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

ОТДЕЛЯЙТЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
РОЛЬ
И ВАШУ ЛИЧНОСТЬ

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



МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЖЕНСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

- НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА У ЖЕНЩИНЫ ВЫРАЖЕНЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ У МУЖЧИНЫ.
- К ТОМУ ЖЕ МУЖЧИНЕ СВОЙСТВЕННО БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ ИЛИ «УБЕГАТЬ» ОТ НЕГО, А ЖЕНЩИНА ЧАЩЕ ИЩЕТ СПАСЕНИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ И ЗАЩИТЕ БЛИЗКИХ.
- ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ ЧУТКО РЕАГИРУЮТ НА РАЗЛИЧНЫЕ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ, СТАНОВЯСЬ ТРЕВОЖНЫМИ И ПОДАВЛЕННЫМИ. ДЕПРЕССИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА ВСТРЕЧАЕТСЯ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.



ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОПУСТОШЕННОЙ – НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!
СТАРАЙТЕСЬ СМОТРЕТЬ НА ВСЕ В ПЕРСПЕКТИВЕ, ВЕДЬ ВСЛЕД ЗА ЧЕРЕДОЙ ПРОБЛЕМ НЕИЗБЕЖНО ПРИДЕТ «БЕЛАЯ ПОЛОСА». В МИРЕ НЕ БЫВАЕТ НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО (ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО), ТОЛЬКО НАМ ВЫБИРАТЬ – КАК ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!

КЛЮЧ К ЖЕНСКОМУ СПОКОЙСТВИЮ –
ЭТО МУДРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ
И ПРОИСХОДЯЩЕМУ ВОКРУГ,
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СВОЕВРЕМЕННОЕ
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!



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



МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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 ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ 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

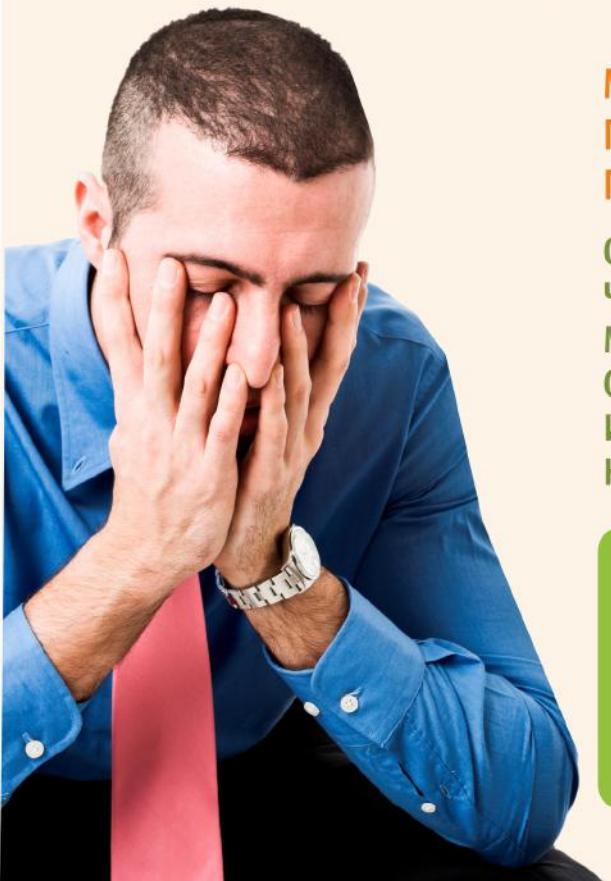




МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

МУЖЧИНЕ СВОЙСТВЕННО БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ
ИЛИ «УБЕГАТЬ» ОТ НЕГО, А НЕ ИСКАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДДЕРЖКИ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА



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 ОБУСЛОВЛIVAЕТ ВЫСОКИЙ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЖЕ В МОЛОДОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ. КРОМЕ ТОГО, ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТРЕССЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ ПОТЕНЦИИ.

КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙСТВИЮ –
ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКОГО СТРЕССА:

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

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



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА У МУЖЧИН

СТРЕСС У МУЖЧИН МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА
- НЕСООТВЕТСТВИЕ СОБСТВЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ОЖИДАНИЙ
- НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ
- ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ
- ПРОХОЖДЕНИЕМ СЛУЖБЫ В АРМИИ, УЧАСТИЕМ В БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ В «ГОРЯЧИХ ТОЧКАХ»
- ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ
- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ
- И ДРУГИМИ ФАКТОРАМИ



КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙСТВИЮ - ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!



ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НАСТУПИЛ СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД - НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! В МИРЕ НЕ БЫВАЕТ НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО (ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО), ТОЛЬКО НАМ ВЫБИРАТЬ - КАК ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!

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



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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!**





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

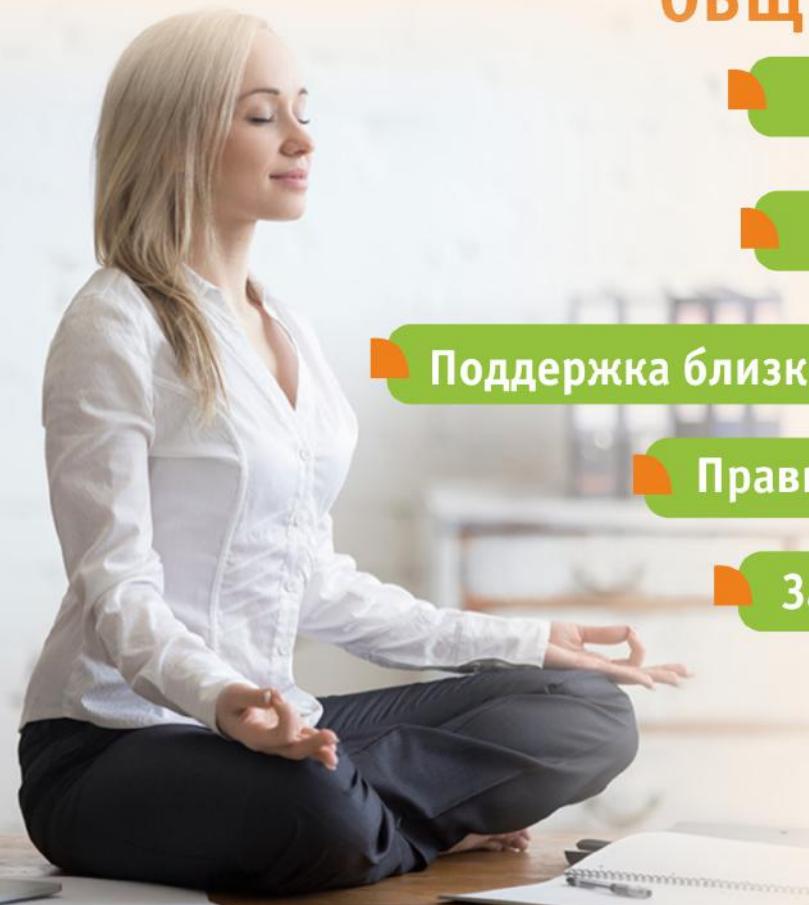
МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

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

Рациональное питание

Регулярная умеренная физическая активность

Поддержка близких людей

Высыпайтесь! Соблюдайте режим сна

Правильная организация времени

Контроль эмоций

Занятие любимым делом

Отказ от курения и алкоголя

Позитивное отношение к жизни и людям

Достижимые цели и ценности в жизни



МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

дошкольники

3-7 лет

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ У ДЕТЕЙ?

- 1** Формируйте у детей правильное отношение к себе и окружающему миру: конструктивному восприятию успеха и неудачи, адекватной оценке собственной деятельности, успешному взаимодействию с другими людьми.
- 2** Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.).
- 3** Создавайте ситуации успеха, с помощью которых ребенок поверит в себя.
- 4** Позволяйте ребенку в определенных ситуациях быть самостоятельным.
- 5** Играйте и занимайтесь вместе с ребенком - это формирует более тесный эмоциональный контакт.
- 6** Помните, что улучшению самочувствия ребенка и формированию чувства защищенности способствует тактильный контакт: обнять, погладить, поцеловать, успокоить.
- 7** Будьте внимательны к переживаниям детей, не оставляйте без внимания изменения их поведения или настроения, всегда оказывайте им поддержку.



ПОМНите! УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА.

При необходимости обратитесь к специалистам: врачу-педиатру, психотерапевту, психологу.