

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Стресс и артериальная гипертония



Цели занятия

- повышение знаний лиц с АГ о природе стресса, управляемых и неуправляемых факторах стресса;
- информирование пациентов об эмоционально- и проблемно-ориентированных методах преодоления стресса;
- обучение методам самооценки уровня стресса и управления им;
- обучение методам преодоления стресса, связанного с поведенческими привычками, которые влияют на здоровье.



Что такое стресс?

Стресс - естественная часть человеческого существования, однако необходимо научиться различать допустимую и безвредную для здоровья степень стресса. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Опасность для здоровья создаёт чрезмерный стресс.

Стресс характеризуется психологическим и физиологическим напряжением.



Признаки стресса

Психологические:

- Тревога
- Неуверенность
- Импульсивность
- Раздражительность
- Ослабление памяти

Физиологические:

- Головные боли
- Дерматиты
- **Повышение давления**
- Боли в спине, суставах
- Одышка
- Боли в сердце



Чем может быть вызван стресс?

Стрессоры — факторы, которые вызывают стрессовую реакцию.

Стресс может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы, а также личными факторами, с которыми мы встречаемся постоянно в различных жизненных ситуациях.



Типы стрессоров

- *Стрессоры управляемые* (зависят от нас). Наиболее часто встречающиеся стрессоры, которые можно контролировать - стрессоры межличностного характера.
- *Стрессоры неуправляемые*: ситуации, условия, людей и их поведение, которые мы не в состоянии изменить, но которые для нас являются факторами стрессовой ситуации (например, очереди, обгоняющие водители и т.д).



Стресс и вредные привычки

Во многих случаях для снятия тревожных и раздражающих стрессовых реакций люди склонны прибегать к курению, или приёму медикаментов, или к употреблению алкогольных напитков, **но это приводит только к усугублению ситуации!**



Как справиться со стрессом?

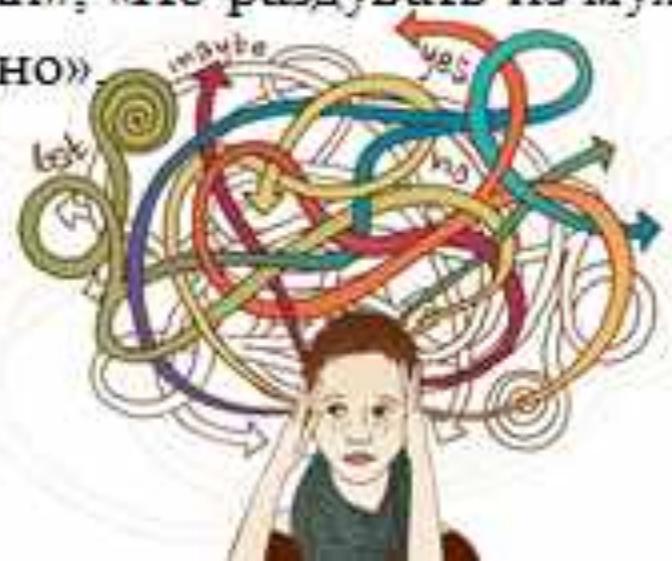
Важно правильно поставить цель: не избавление от стресса, а обучение адекватному преодолению его, управлению стрессовой реакцией.

1. *Оценить, в чём причина стрессовой ситуации*
2. *Применить эмоционально-ориентированные методы преодоления стресса.*



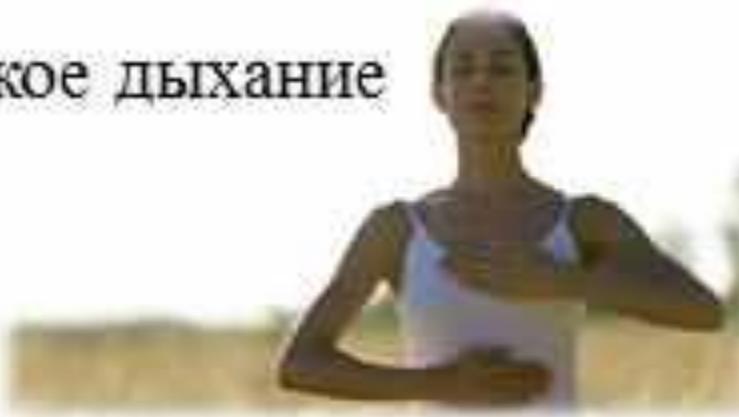
Эмоционально-ориентированные методы преодоления стресса.

- отказаться от нерациональных убеждений, нереалистичных и жёстких требований к себе и окружающим;
- обучение самовнушению (диалог с собой). Развитие позитивных, превозмогающих гнев и раздражение утверждений, например: «Я могу справиться, если составлю план», «Не раздувать из мухи слона», «Я сделаю это постепенно».



Дополнительные методы преодоления стресса

Глубокое дыхание



Физические нагрузки, йога



Аутогенная тренировка



Массаж, баня





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!