

**Как сохранить  
здоровье в  
период социально-  
экономической  
нестабильности  
общества?**

**МЫ ЖИВЁМ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН,  
ЯВЛЯЕМСЯ СВИДЕТЕЛЯМИ И  
УЧАСТНИКАМИ ГЛОБАЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ ВСЕГО  
НАШЕГО ОБЩЕСТВА В СВЯЗИ С  
КАРДИНАЛЬНЫМИ ПЕРЕМЕНАМИ  
ИСТОРИЧЕСКИХ, ПОЛИТИЧЕСКИХ  
И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЙ**

**В ситуациях социальной  
неопределенности часто  
наблюдается установка на  
возникновение в ближайшем  
будущем только негативных  
событий**

*Социализация в форме адаптации представляет собой пассивное приспособление к социальной среде.*

*И пока среда стабильна, человек чувствует себя вполне комфортно в ней.*



*Однако изменения среды, ее нестабильность могут привести к дискомфорту личности, неудовлетворенности, стрессовым ситуациям, жизненным трагедиям.*



**Самым распространённым  
ответом организма человека  
на социально-экономическую  
нестабильность является  
стресс!**

# Причины стрессов

1. **Влияние окружающей среды** (шум, загрязнения, жара, холод...).

2. **Нагрузки** (повышенной интенсивности):

- физические (мышечные);

- физиологические (болезнь, расстройство, травма, беременность);

- информационные (чрезмерный объем информации, которую нужно воспринять, запомнить);

- эмоциональные (нагрузки, превышающие комфортный для индивида уровень эмоционального насыщения);

- рабочие (значительные изменения на работе, трудности и конфликты в трудовой среде);

3. **Монотония** в трудовой деятельности, в эмоциональных контактах.

4. **Повседневные раздражители**: отсутствие необходимых удобств, мелкие ссоры с окружающими, дискомфортная психологическая атмосфера в общественном транспорте, затянувшиеся ожидания.

5. **Отсутствие привычных, желаемых социальных связей**, социальная изоляция или депривация, нарушение эмоционально значимых межличностных отношений.

6. **Тяжелые жизненные ситуации**: болезни, смерть близких людей, трудности, переживаемые близкими, потеря (или угроза потери) работы, стремительные изменения условий жизни.

7. **Переломные этапы жизни**: свадьба, развод, рождение детей, уход детей из дома, начало или окончание обучения, ситуации конкурса или испытания, новая работа, выход на пенсию, новое место проживания.

8. **Материальная необеспеченность**.

9. **Ситуации неопределенности**, ситуации конкретной угрозы.

## Признаки острого (кратковременного) стресса

**Телесные проявления:** изменение частоты сердцебиения, поверхностное дыхание, ускорение ритма дыхания. При повышении напряжения краснеет или бледнеет кожа лица и шеи, увлажняются ладони, расширяются зрачки, повышается или понижается активность некоторых желез внешней секреции (слюнных, потовых).

### Поведенческие проявления:

- Изменение мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений.
- Сжатие губ, напряжение жевательных мышц. Грустный, унылый или обеспокоенный взгляд.
- Двигательное беспокойство и частая смена поз, или, наоборот, - пассивность, заторможенность, вялость в движениях.
- Переживание напряжения у некоторых людей даже в очень ответственные моменты может не иметь соответствующего выражения во внешнем облике и поведенческих проявлениях. Человек может отрицать у себя чувство тревоги и страха, показывать внешне ровное, спокойное поведение, расслабленность и раскрепощенность.
- Попытки такого преодоления могут наблюдаться у тех, кто намеренно пытается скрыть свои переживания, например, у стеснительных людей.
- Отрицание напряжения может быть и у тех, кто неспособен к анализу своего психического состояния, не имеет никаких навыков самообладания.

# Признаки затяжного (хронического) стресса

К наиболее частым проявлениям относятся следующие:

- ощущение потери контроля над собой;
- **недостаточно организованная деятельность** (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость...);
- вялость, апатия, повышенная утомленность;
- **расстройство сна** (в том числе, более долгое засыпание, ранее пробуждение).

Для обнаружения стресса стоит учесть и другие его симптомы, такие как:

- раздражительность, снижение настроения (придирчивость, необоснованная критичность...);
- **повышенный аппетит;**
- увеличившееся количество выпитого алкоголя;
- увеличившееся потребление психоактивных средств (успокоительных, стимулирующих...);
- **расстройства половой функции;**
- **неблагополучное физическое состояние** (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления...).



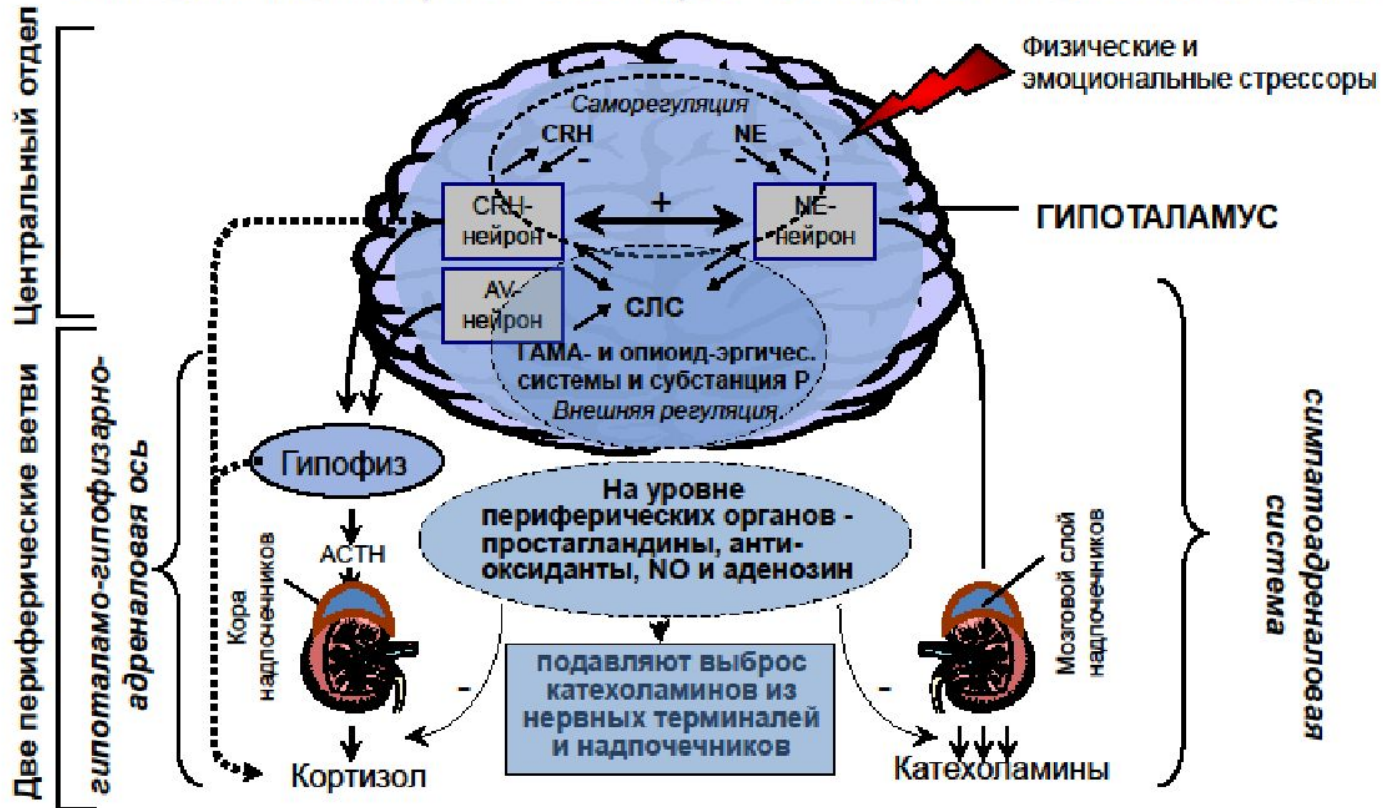
# Фазы развития стресса

- 1) **ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТРЕВОГИ, КОГДА ПРОИСХОДИТ МОБИЛИЗАЦИЯ СИЛ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ;**
- 2) **РАЗВИТИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА И РАЗЛИЧНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ;**
- 3) **ИСТОЩЕНИЕ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.**

# В МЕХАНИЗМ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ГОМЕОСТАЗА ВОВЛЕЧЕНА НЕЙРО-ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА



# СТРЕСС РЕАКЦИЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ СТРЕСС СИСТЕМА



1 Главный результат активации стресс системы – это выброс стресс гормонов 2

## Характеристика главных стресс гормонов

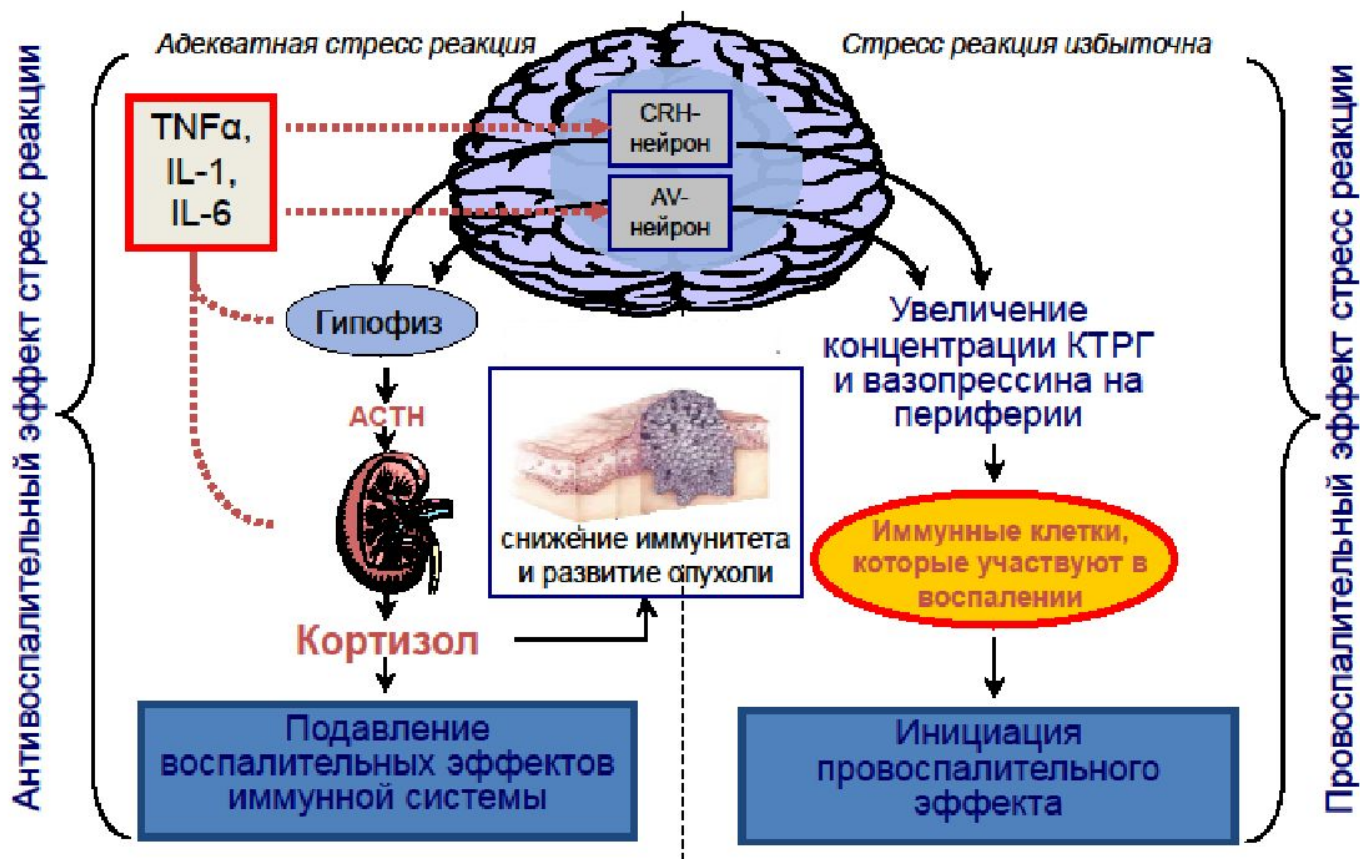
Таблица

Гормоны вовлеченные в стресс ответ

Гормоны	Источник	Физиологические эффекты
Катехоламины: адреналин и норадреналин	<i>локус ceruleus, симпатическая нервная система, мозговой слой надпочечников</i>	регулируют выделение инсулина и глюкагона, увеличивая гликогенолиз, усиливают гликогеногенез, липолиз, протеолиз и снижают захват глюкозы в тканях, увеличивают ЧСС, силу сердечных сокращений, сокращение сосудов и расслабление мускулатуры бронхов.
КТРГ	<i>гипоталамус</i>	Стимулирует выброс АКТГ из гипофиза и активность НА-эргических нейронов в мозге.
Кортизол	<i>кора надпочечников</i>	Усиливает действие адреналина и глюкагона, ингибирует высвобождение и действие репродуктивных гормонов и тиреоид-стимулирующего гормона, снижает активность иммунных клеток и продукцию медиаторов воспаления.
Вазопрессин	<i>гипоталамус</i>	Вызывает вазоконстрикцию и стимулирует высвобождение АКТГ.



## Взаимоотношение стресс гормонов и иммунной системы – важный аспект защитных и повреждающих эффектов стресс реакции





**В основе большинства заболеваний, связанных со стрессом, лежат изменения во взаимодействии трех регуляторных систем:**

- нервной,**
  - эндокринной**
  - иммунной систем.**
- 

**Изменение взаимоотношения этих систем лежит в основе многих заболеваний, которые сейчас относятся к аутоиммунным:**

- сахарного диабета,**
- аутоиммунных заболеваний щитовидной железы,**
- многих заболеваний нервной системы**

**Как  
пережить период  
социальной  
напряжённости?**



**ВО-ПЕРВЫХ**, необходимо научиться фильтровать информацию. Источниками стресса могут быть плохие, а порой просто апокалипсические, новости. Но часто это непроверенная информация, основанная на слухах. Многие СМИ пытаются «паразитировать» на общественных настроениях, делая громкие заголовки и печатая «сенсационные» новости, что усугубляет стресс. Поэтому выбирайте лишь информацию из серьезных источников, не поддавайтесь на яркие заголовки, не вступайте в панические обсуждения.

**ВО-ВТОРЫХ**, разделять эмоции на личные и «нагнетаемые». Стресс и проблемы на работе надо оставлять в офисе, а не приносить в семью. Старайтесь не нагонять панику на родных и близких. В свою очередь, они отплатят вам тем же и подарят успокоение после тяжелого рабочего дня.

**В-ТРЕТЬИХ**, одержите победу над неизвестностью и неопределенностью. Именно это становится главным фактором стресса в кризис. Прислушивайтесь к рекомендациям специалистов о том, как грамотно распорядиться деньгами.

**В-ЧЕТВЕРТЫХ**, начинайте разумно экономить. Если у вас будет сумма, отложенная «на черный день», вам будет спокойнее. Но копить надо аккуратно. Если Вы постоянно будете думать о том, что надо сегодня меньше тратить, потому что завтра будет хуже, это также может довести до депрессии. В связи с этим, не стоит впадать в крайности, отказывая себе во всех удовольствиях. Иногда нужно радовать себя.

**В-ПЯТЫХ**, если чувствуете, что сами не справляетесь со своими проблемами, не ждите «ЧТО ВСЕ САМО РЕШИТЬСЯ», а обращайтесь за помощью к психологам.

**В-ШЕСТЫХ**, оказывайте «БЕЗУСЛОВНУЮ» поддержку и помощь своим близким и родным людям.

И, наконец, необходимо осознать, что кризис – явление временное. Просто нужно собраться с силами и пережить негативные времена без сильных потерь, как в материальном, так и в эмоциональном плане.

**Научитесь быть  
счастливыми!**

## 4 шага, делающих человека счастливым

- ❑ **Во-первых**, человек обязан тренировать внимание. Лучше всего этим заниматься с утра, просыпаться с благодарностью, найти гармонию с природой и излучать доброту.
- ❑ **Во-вторых**, старайтесь быть эмоционально выносливыми. Никогда не опускайте руки, если дела идут не по плану.
- ❑ **В-третьих**, подключите Ваш разум и тело. Много читайте, занимайтесь спортом, слушайте хорошую музыку, узнавайте искусство, посещайте занятия йоги и многое другое.
- ❑ **В-четвертых**, выбирайте здоровые привычки. Ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, избавьте себя от вредных привычек и не злоупотребляйте алкоголем.

**Какие продукты**

**VIVASAN**

**рекомендуются**

**для коррекции**

**стресса**

# Средства, влияющие на систему адаптации и иммунитет

масло Лаванда



Вива Бьюти капсулы



Морская соль



Иммун Гуард



Зеленый чай



Ацерола



A-Z



Тониксин



масло Жасмин



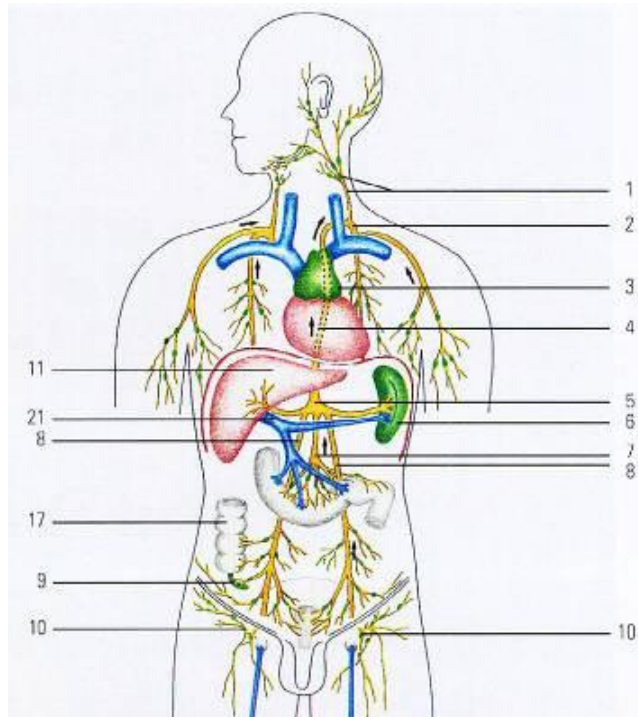
Красная ягода



Витал плюс



Флорамакс



**Какие продукты**

**VIVASAN**

**рекомендуются**

**для профилактики**

**стресса**

# Средства профилактики стресса

масло Лаванда



Вива Бьюти капсулы



Морская соль



Иммун Гуард



Зеленый чай



Ацерола



A-Z



Тониксин



Капли Баха



Релакс



масло Жасмин



Красная ягода



Витал плюс



**Не сдавайтесь,  
сохраняйте внутреннюю  
устойчивость, будьте всегда  
самим собой. Не паникуйте,  
а обдумывайте дальнейшие  
шаги и действуйте спокойно!**