

**Стресс: понятия, симптомы и способы
защиты.**

Депрессия: ее виды и проявления.

Суицид.

Выполнила работу: Ирнарзорова Аделя, ЭБ-11

Проверил: Гильванов Расул Ринатович

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или на монотонную суету.

Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон **адреналин**, который заставляет искать выход.

Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы.

Но с другой стороны, если стресса становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.



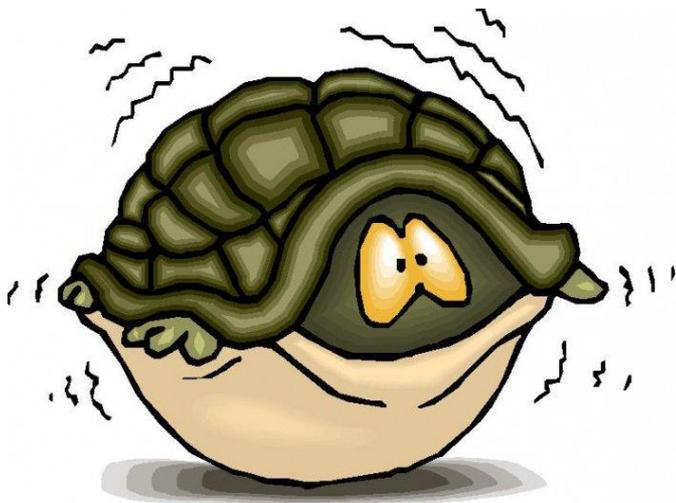
Симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности
- Плохой, беспокойный сон
- Физическая слабость, головная боль, усталость
- Снижение концентрации внимания
- Отсутствие интереса к окружающему миру
- Слезливость, тоска, пессимизм
- Снижение аппетита или чрезмерное поглощение пищи
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки (человек покусывает губы, грызет ногти и т. п.)
- Суевливість, недоверие ко всем и к каждому в отдельности



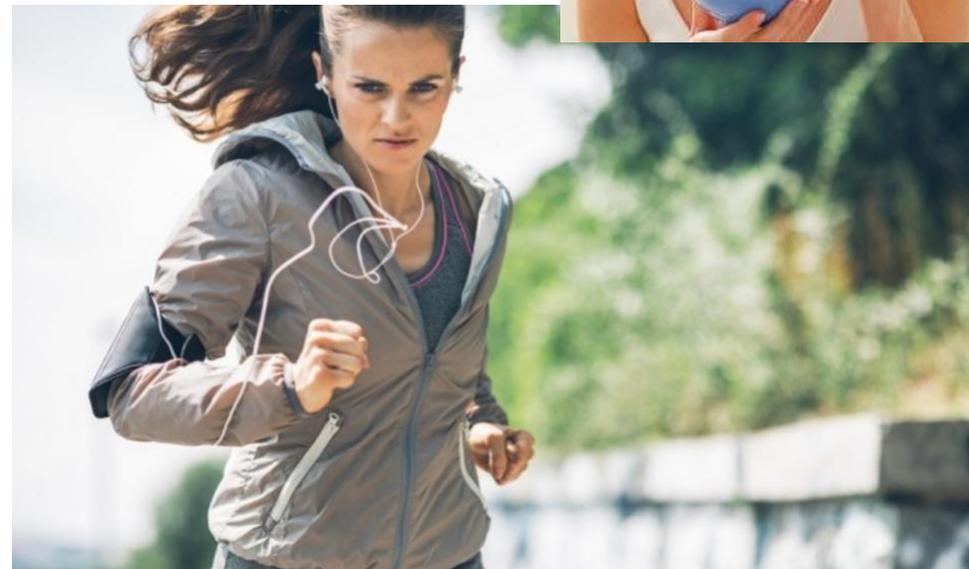
Стресс делится на:

- **Эустрессы** («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения».
- **Дистрессы** (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.



Методы борьбы с дистрессами

- Чаще говорите о своих проблемах с близкими
- Не изменяйте привычный ритм жизни
- Начните день с физических упражнений
- Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление
- Старайтесь больше отдыхать
- Не пропускайте приемы пищи
- Чаще бывайте в общественных местах



Депрессия — психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: ангедония, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью.



Различают следующие виды депрессий:

- Истерическая
- Ажитированная
- Дистимная
- Адинамическая
- Ипохондрическая
- Астеническая



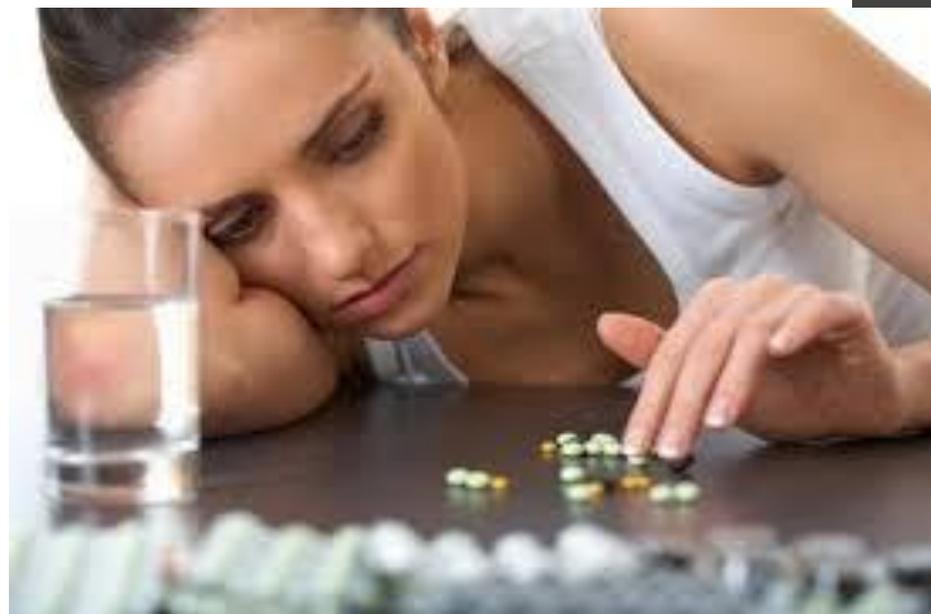
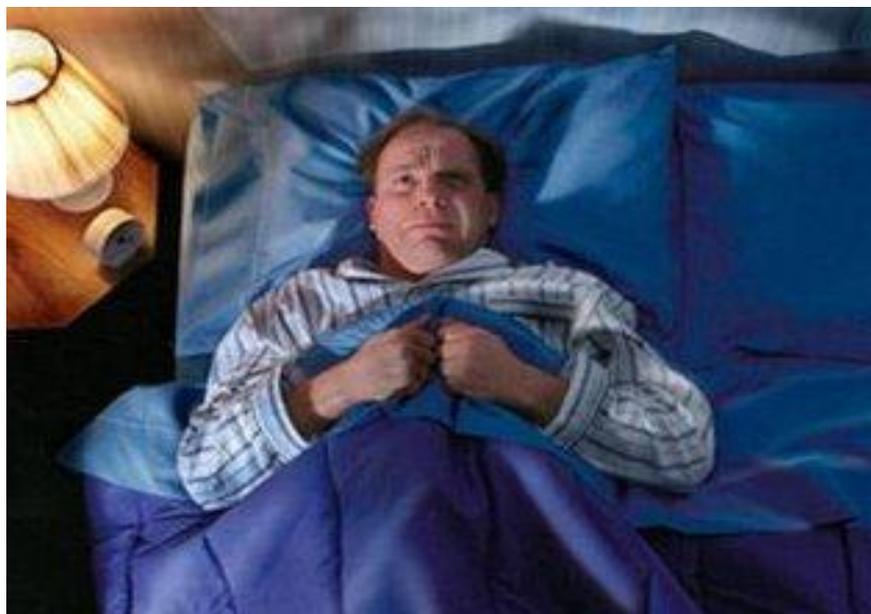
Но факторым возникновения различают следующие виды депрессий:

- **Алкогольная** – свойственна алкозависимым людям, бросившим пить
- **Осенняя** - вызывается сезонным изменением количества солнечного света
- **Медикаментозная** – провоцирует прием некоторых лекарственных препаратов, как побочный эффект
- **Послеродовая** -- характерна для молодых женщин, развивается спустя



В зависимости от причин, вызвавших болезнь, выделяют экзогенную и эндогенную виды депрессии.

- **Эндогенная** – вызывается внутренними физиологическими нарушениями в организме (заболеваниями, гормональными изменениями и пр.)
- **Экзогенная** – является ответной реакцией на внешние неприятные события (длительное пребывание в стационаре вследствие заболевания).



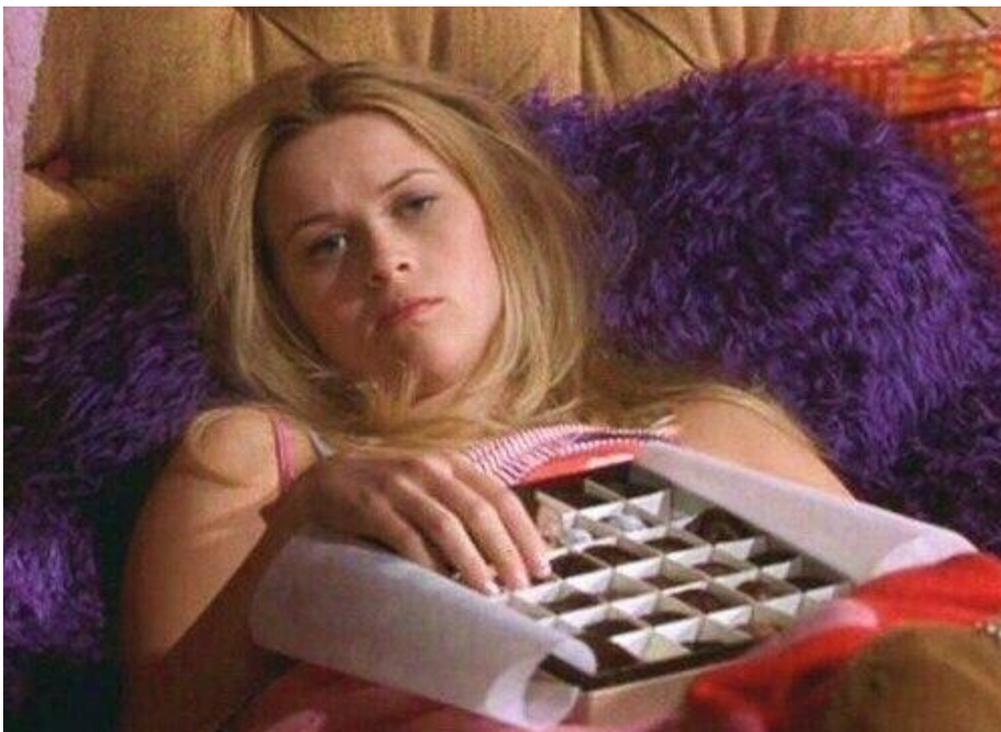
В зависимости от типа реакции на внешнее воздействие различают депрессии:

- Истерическая
- Тревожная
- Ипохондрическая
- Меланхолическая



Детское депрессивное расстройство

- свойственно детям до 18 лет
- проявляется в отсутствии интересов, затянувшейся грусти, плохой успеваемости и т.д
- провоцирует курение, токсикоманию, употребление алкоголя, прием наркотиков



*начинай день с
желания умереть*



*господи, за что
мне еще один день*

Дистимия

– синонимом невротической депрессии. Она означает наличие расстройства с симптомами, которых недостаточно для диагностирования большого депрессивного расстройства. Такое заболевание в психиатрии принято называть двойной депрессией.



**ОДИН ЗА
ВСЕХ
И ВСЕ
ПРОТИВ
ТЕБЯ**



Симптомы дистимии

могут появиться после перенесенного стресса

Проявляется в виде следующих депрессивных признаков:

- Низкой самооценки
- Сниженной концентрации внимания
- Постоянного чувства усталости, недостатка энергии
- Нарушения аппетита (повышенный или пониженный)
- Пессимизм
- Отчаяние
- Проблемы со сном (сонливость или бессонница)



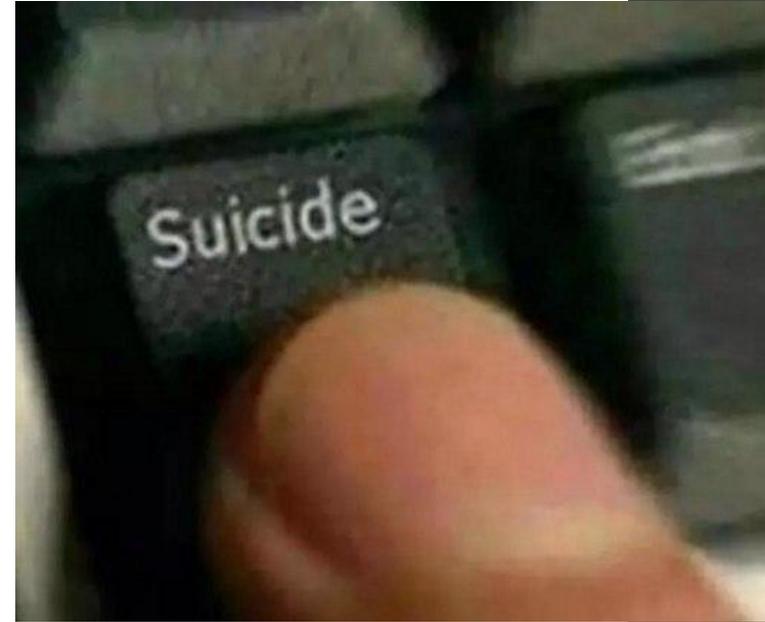
Суицид

Суицид — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире совершается более 800 тысяч самоубийств.

На данный момент существует целое течение на так называемые «самовыпилы».

Это самоубийства, по большей части, подростков, которые стараются запечатлеть это на камеру.



Причинами самоубийства могут быть

- проблемы в личной жизни
- доведение до самоубийства
- экстремальные условия, характеризующиеся тяжестью или невозможностью выживания
- отсутствие интереса к жизни
- ритуальные самоубийства
- боязнь наказания
- самоубийство для сохранения чести



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ