



# Стресс Тревога Панические атаки Нервы

**Актер кухонного стендапа, врач – невролог:  
Герасимова Анастасия Петровна**

# Зачем тебе это?

Стресса много, а жись одна

Твои эмоциональные качели скоро перестанут взлетать выше ели и тупо сломают психику

Знать свою тело, свои особенности, как человеческого вида очень важно, ведь **ЕДИНСТВЕННОЕ**, что тебе **РЕАЛЬНО** принадлежит – это тело и психика



# Какие бывают врачи?

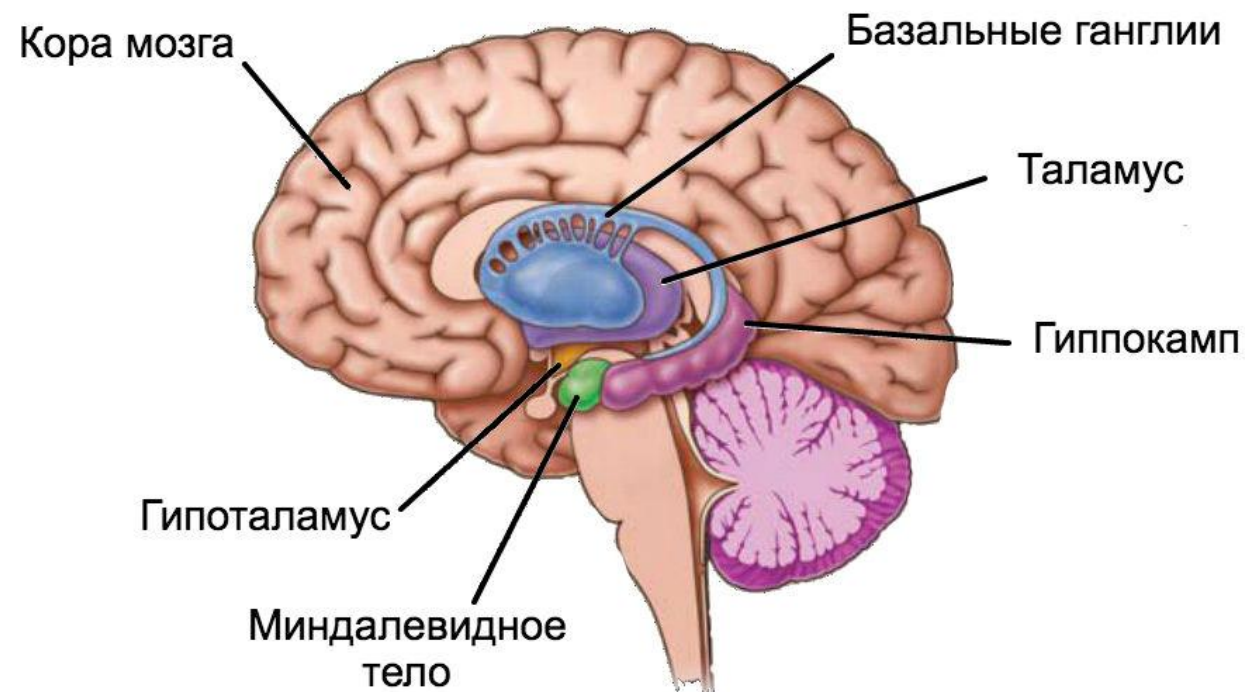
Пусечки-лапусечки	Я Бох, я тут решаю	Скептические занозы
Терапевты Психиатры Психотерапевты	Нейро-, кардио-, бла-бла и т.д. ХИРУРГИ	ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ (где и есть неврологи)



СТРЕСС

# Шта такое СТРЕСС?

Рецепторы принимают инфу **ЧЕ-ТА ОПАСНА/неясна**  
Миндалевидное тело – Я ПОНЯЛ, **Я СОЗДАЮ СТРЕСС**



УИЛЛ СМИТ ДЖЕЙДЕН СМИТ

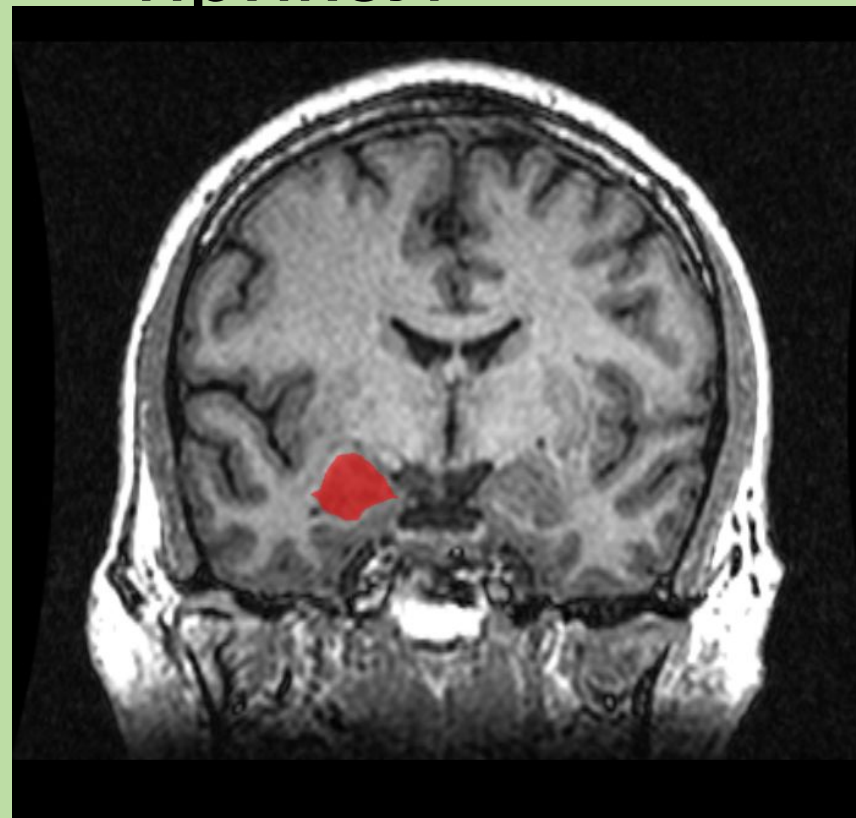
..ЛЯЯЯ

В КИНО С 6 ИЮНЯ  
**ПОСЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ**

ТАКЖЕ В ФОРМАТЕ **IMAX**

COLUMBIA PICTURES PRESENTS AN OVERBROOK ENTERTAINMENT/BLINDING EDGE PICTURES PRODUCTION A FILM BY M. NIGHT SHYAMALAN "AFTER EARTH" CASTING BY ASHWIN RAJAN JOHN BUSK  
EXECUTIVE PRODUCERS JAMES NEWTON HOWARD STEVEN ROSENBLUM PRODUCED BY JONATHAN ROTHBART PRODUCED BY STEVEN ROSENBLUM A.S.C. EXECUTIVE PRODUCERS TOM SANDERS PRODUCED BY PETER SUGSHTITZ AND JAMES E. BENNETT WALSH  
WRITTEN BY WILL SMITH DIRECTED BY M. NIGHT SHYAMALAN COSTUME DESIGNER CALLEE PINNETT HAIR AND MAKEUP DESIGNER JABA PINNETT SMITH & WILL SMITH EXECUTIVE PRODUCERS JAMES LASSITER M. NIGHT SHYAMALAN PRODUCED BY M. NIGHT SHYAMALAN  
AfterEarth-Film.ru SONY PICTURES CLASSICS COLUMBIA TRISTAR PICTURES

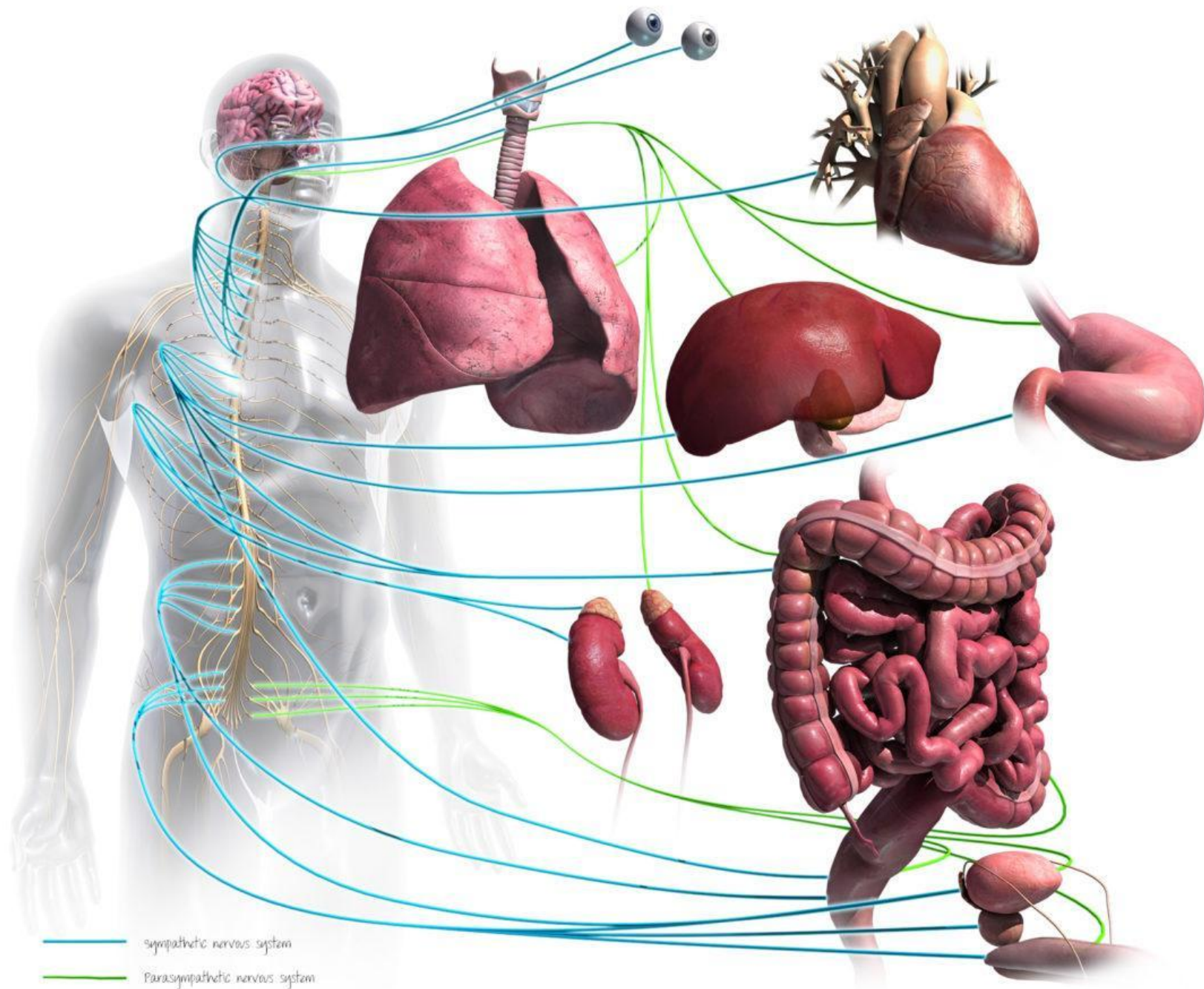
Вот это  
прикол



# Вегетативная нервная система

Симпатическая – бей или беги











Парасимпатическая – отдохни и переваривай



# PARASYMPATHETIC

## NERVOUS SYSTEM

"rest and digest" response

- Constricts pupils 
- Increases saliva production 
- Decreases heart rate 
- Indirectly dilates blood vessels 
- Constricts bronchi 
- Decreases blood flow to skeletal muscles 
- Increases stomach and intestine motility, increases blood flow to GI tract, and increases digestive enzyme secretion 
- No involvement 
- No involvement 
- Contracts bladder 

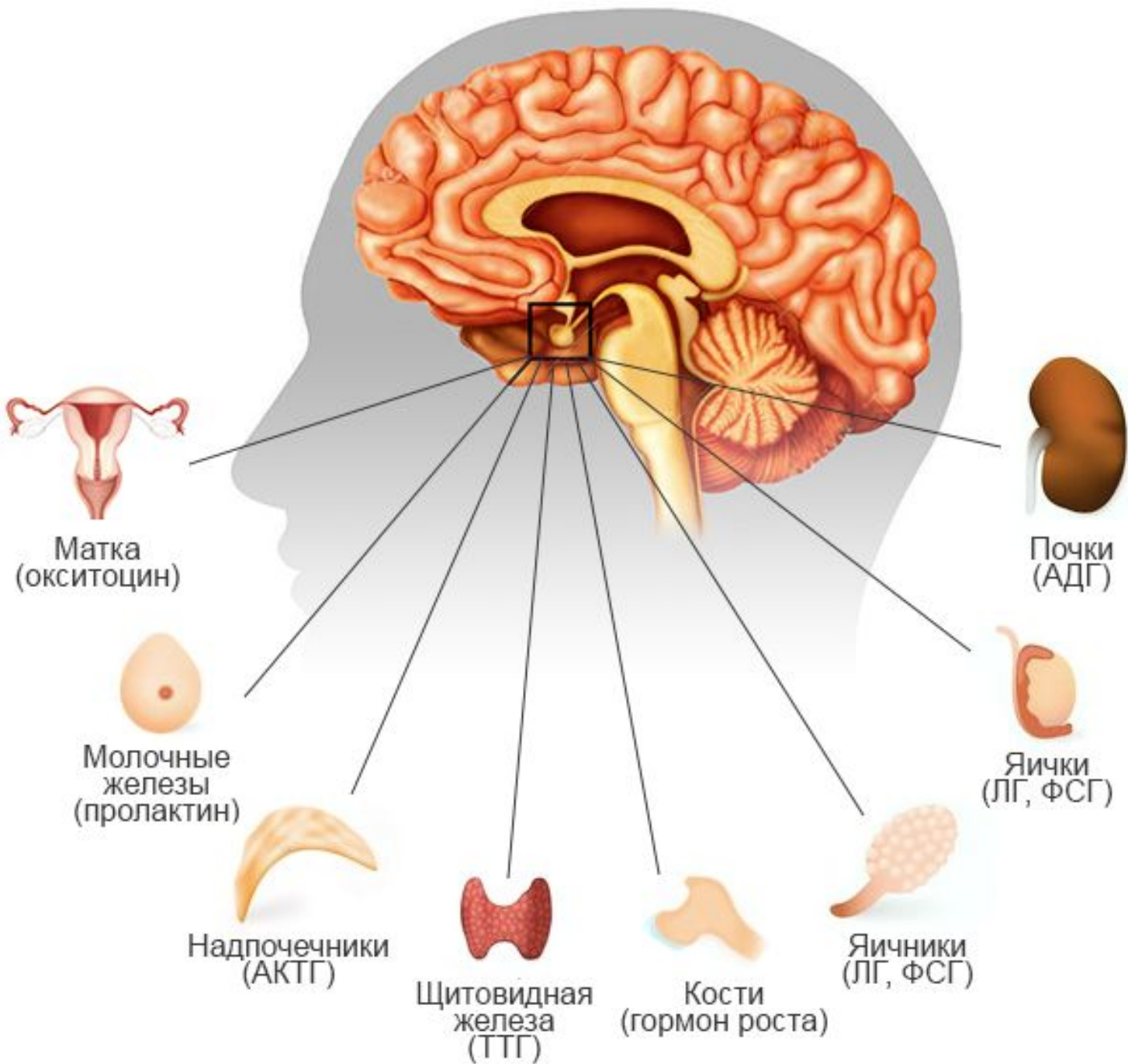


# SYMPATHETIC

## NERVOUS SYSTEM

"fight or flight" response

- Dilates pupils to enhance far vision 
- Decreases saliva production 
- Increases heart rate 
- Constricts blood vessels, increases blood pressure 
- Dilates bronchi to allow more air into lungs 
- Increases blood flow to skeletal muscles 
- Reduces stomach and intestine motility, diverts blood flow away from GI tract, and reduces digestive enzyme secretion 
- Release glucose to increase blood sugar 
- Stimulate adrenal glands to secrete stress hormones 
- Relaxes bladder 

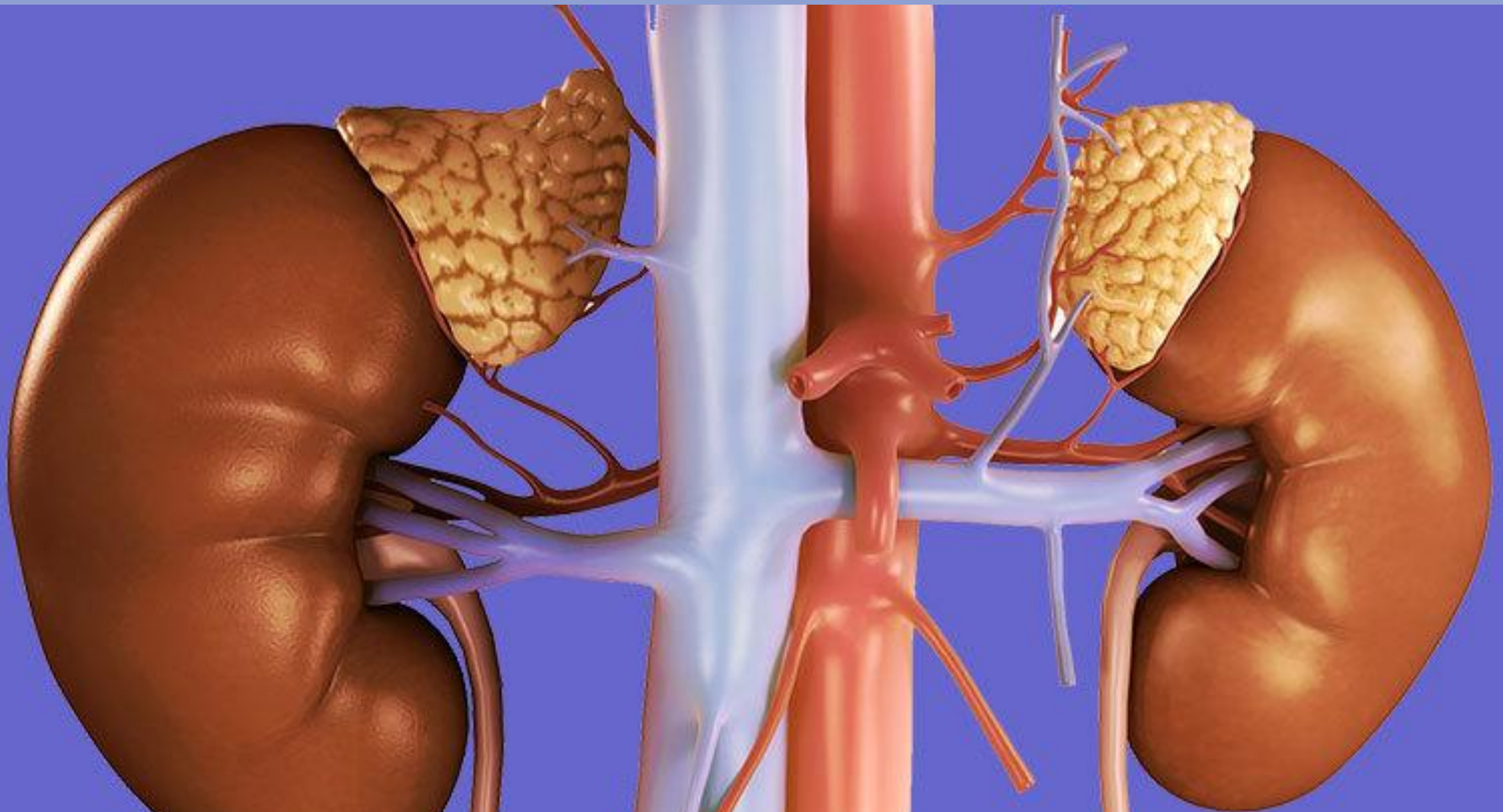


Гипоталамус  
(центральная связная  
будка) ->

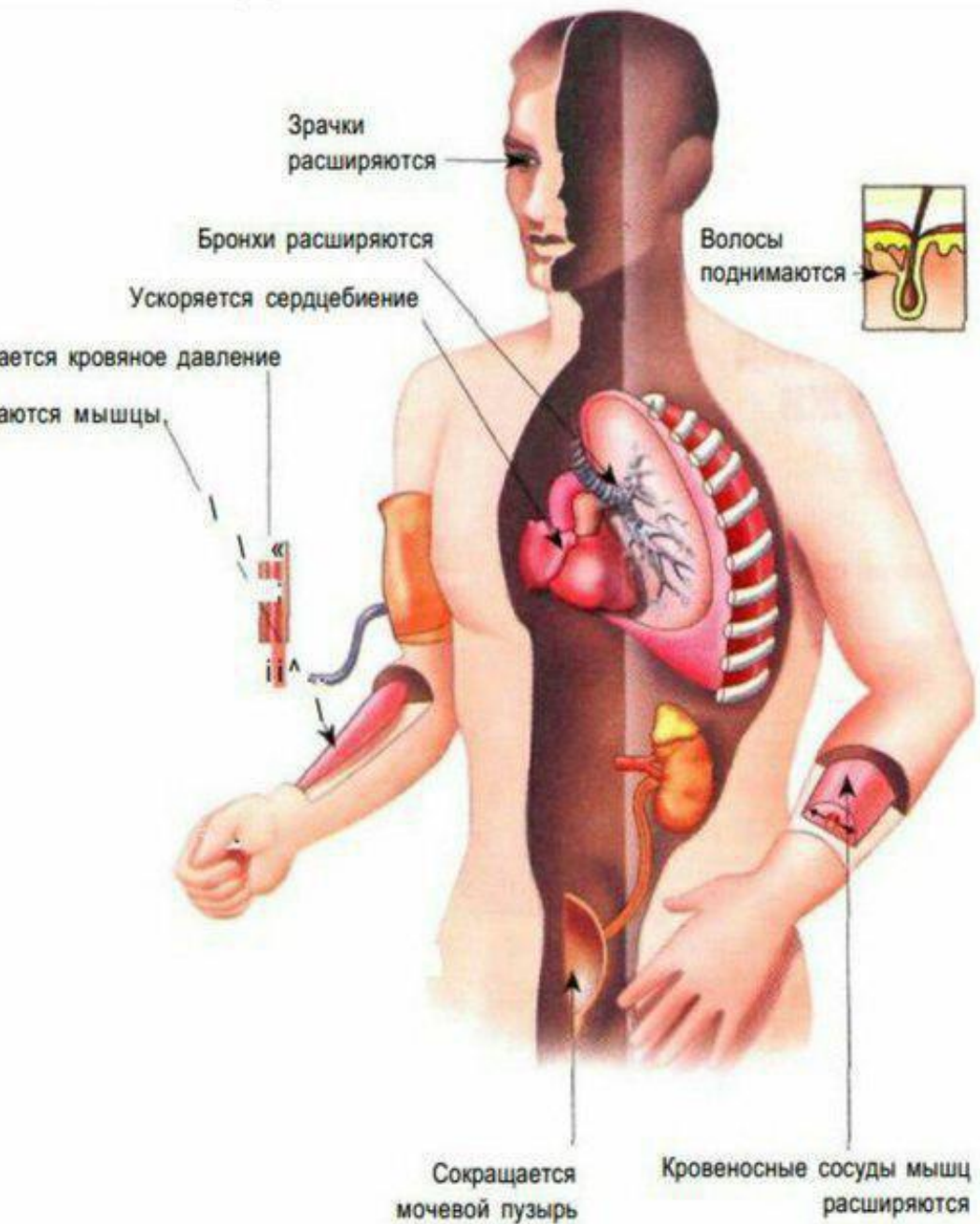
Гипоталамо-гипофизарная  
систем  
(адренокортикотропный  
гормон)->



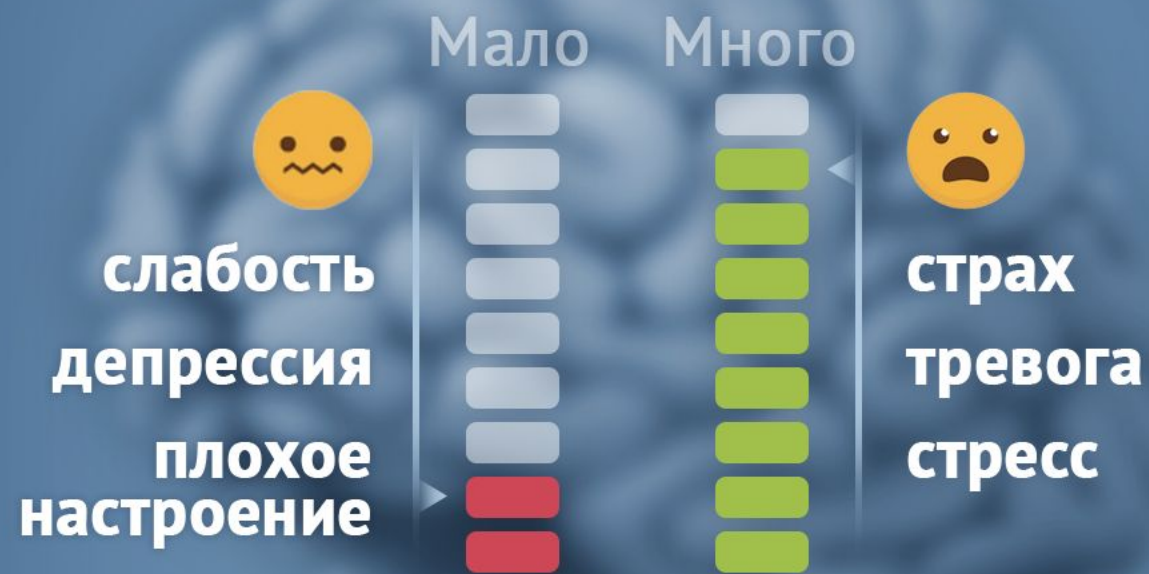
# Адреналин Норадреналин Кортизол



# ДЕЙСТВИЕ АДРЕНАЛИНА



# АДРЕНАЛИН



Как повысить:



экстрим



аттракционы



секс

# Кул стори



**4400  
метров**

парашют не раскрылся  
запасной открылся поздно



падение на муравейник  
огненных муравьёв

осталась в живых  
до приезда медиков

## **МНЕНИЕ МЕДИКОВ**

многочисленные муравьиные  
укусы, вызвав выброс  
**адреналина,**  
способствовали  
выживанию Джоан.



# НОРАДРЕНАЛИН



Как повысить:



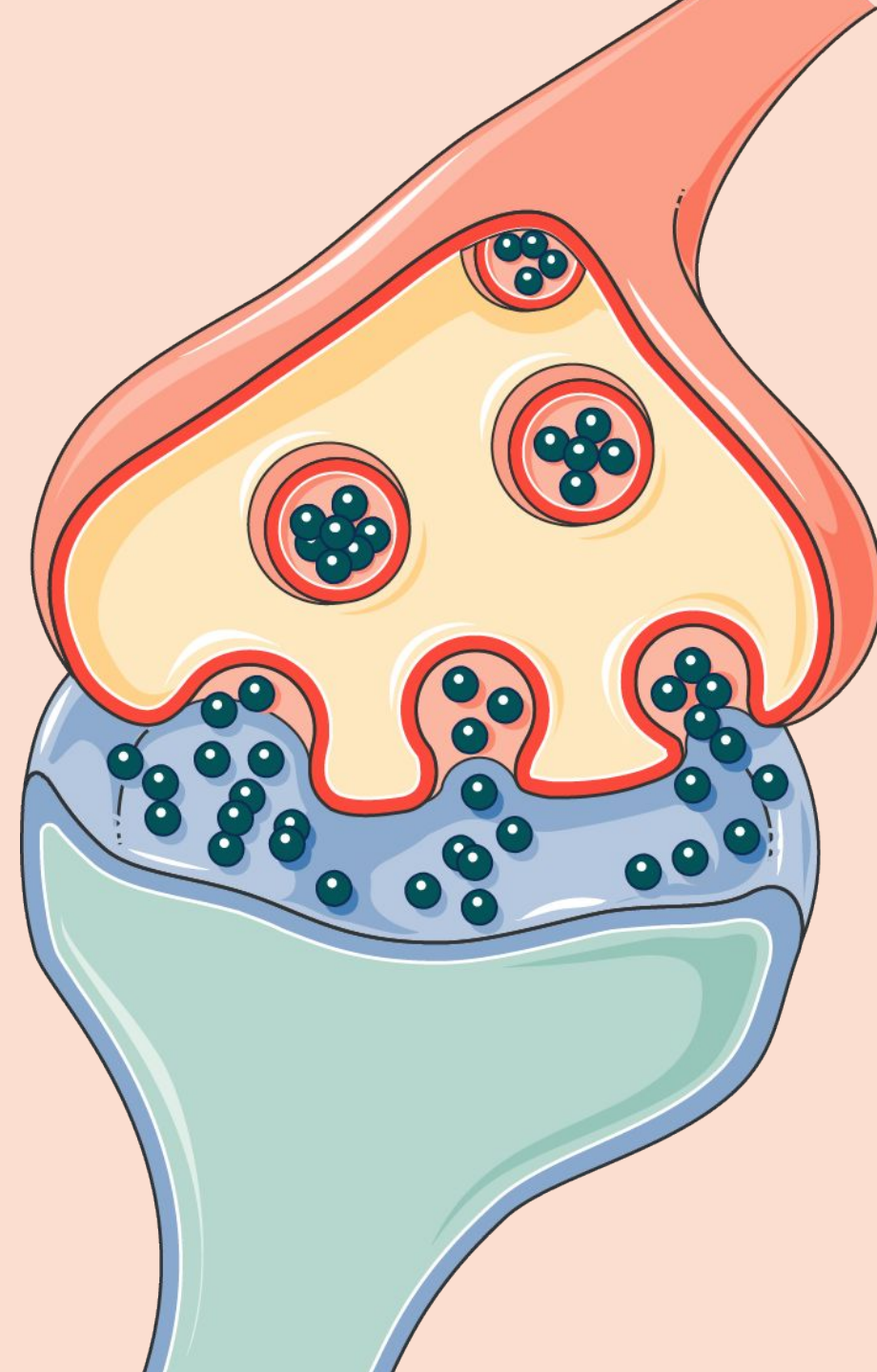
соблюдение режима сна

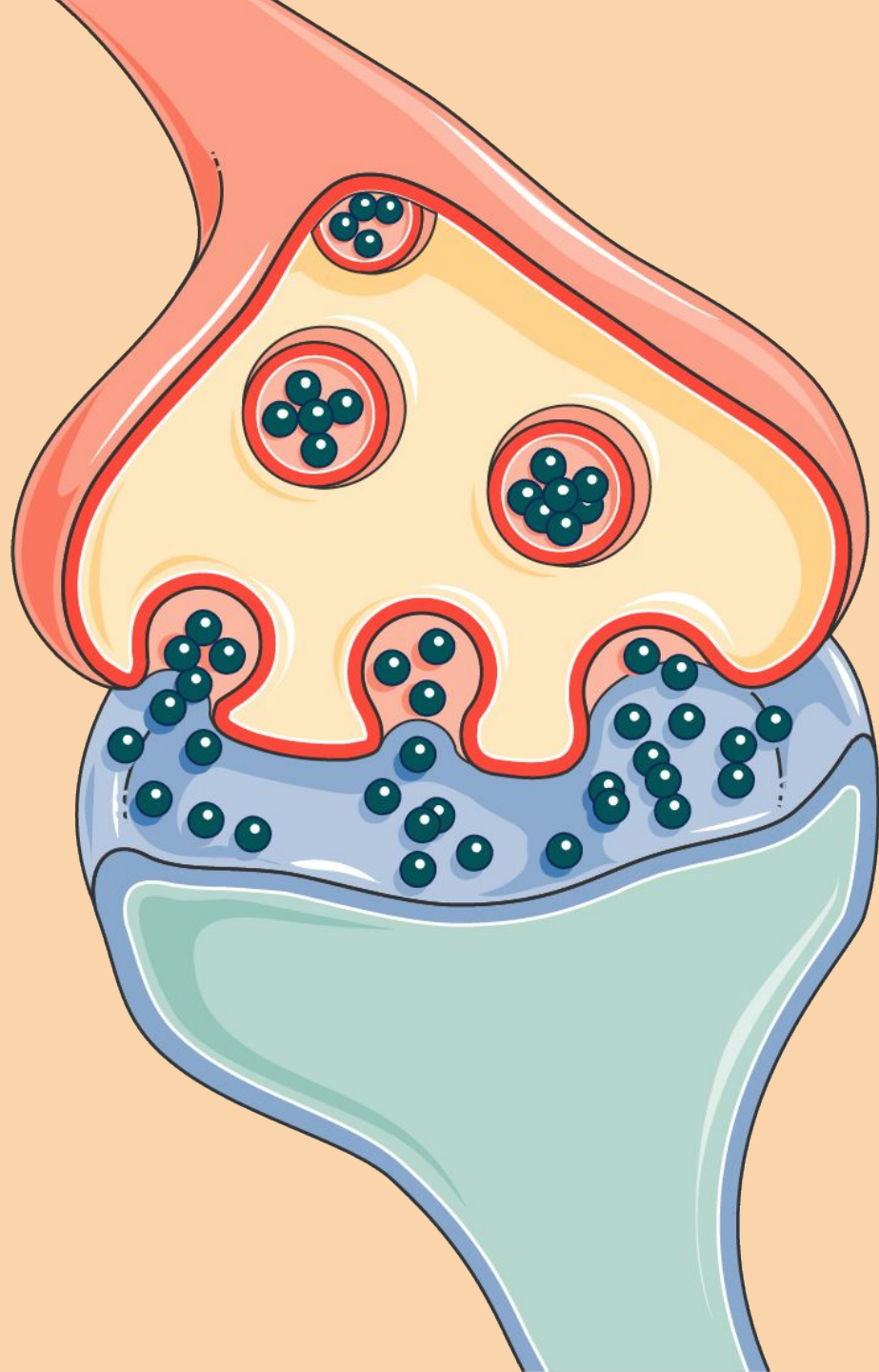


употреблять больше белков



экстрим





# СЕРОТОНИН



Как повысить:



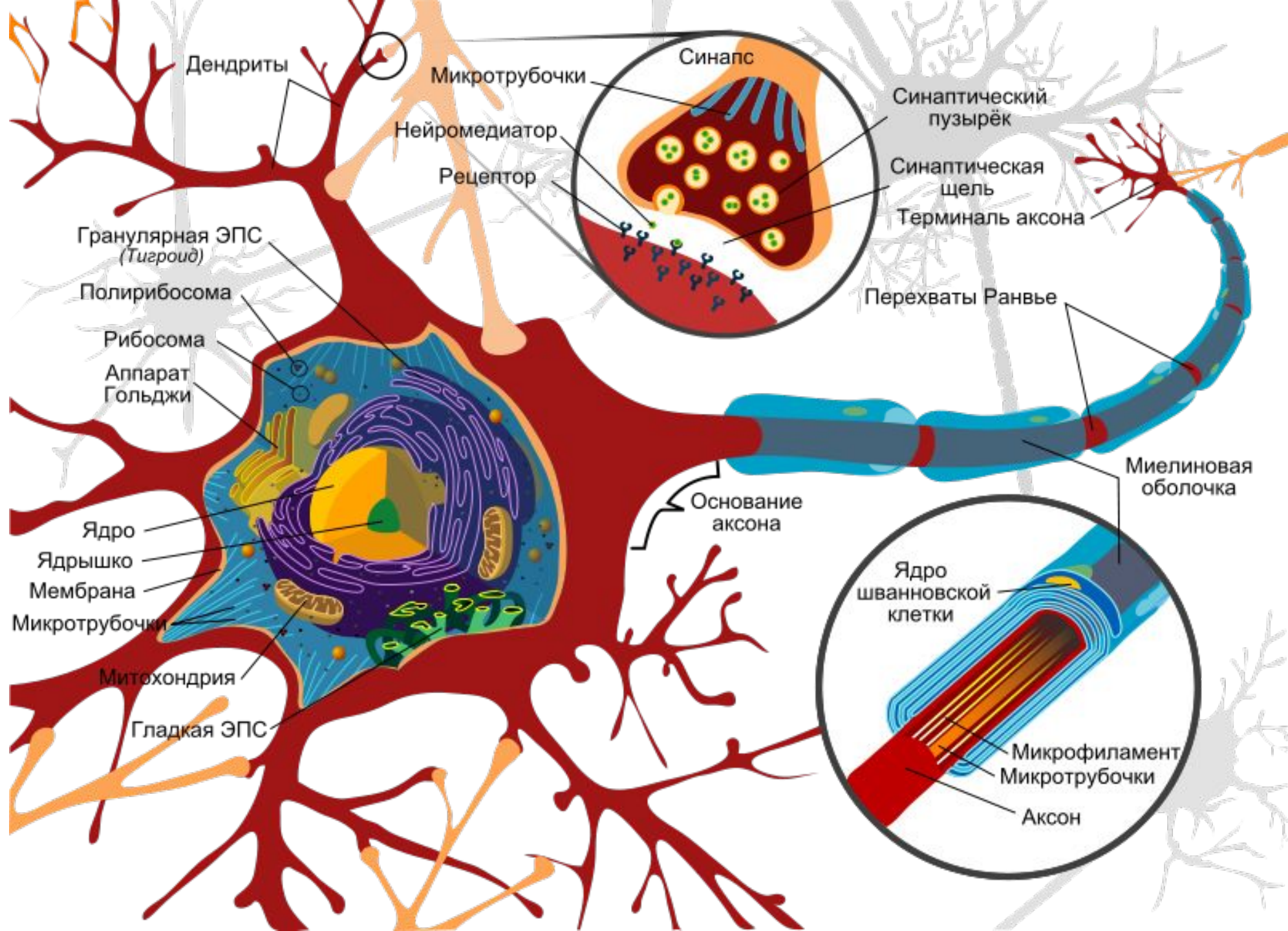
углеводы

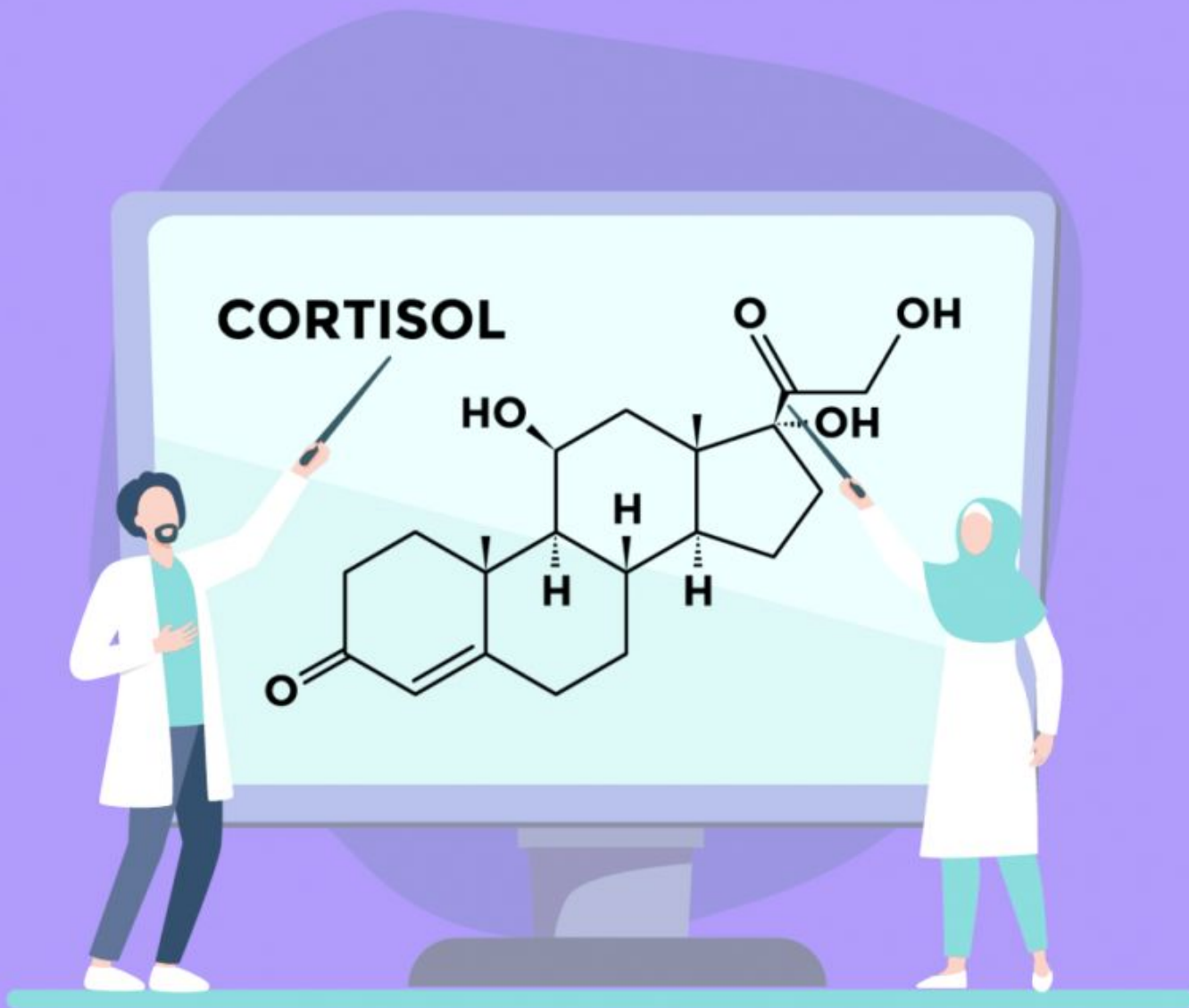


солнце



спорт





сохранение энергии в организме

формирует запас гликогена в печени

участвует в синтезе клеточных ферментов

усиливает сердцебиение

повышает артериальное давление (АД)

держит под контролем тонус сосудов

активизирует работу мышц, снижая в них расход глюкозы, при этом активно заимствуя ее из других органов

Миндалевидное тело и гипоталамус запускают этот каскад еще до того, как зрительные центры мозга получили возможность полностью обработать происходящее







**Стресс (Физиологический стресс)** — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров-триггеров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз — стабильность систем, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или в целом всего организму).





Паническая  
атака

Любые эмоции – это нормально  
Паника – это реакция организма на  
эмоциональное напряжение



# Эмоциональное напряжение = стресс

- страх или дискомфорт
- внезапность появления приступа
- нарастание максимума в течение нескольких минут

- усиление или учащение сердцебиения
- потливость, дрожание или тремор
- сухость во рту
- затруднение дыхания
- чувство удушья
- боль и дискомфорт в груди
- тошнота или дискомфорт в животе
- приливы и чувство
- онемение или ощущение покалывания

Лечить то, что придумала природа НЕ НАДА,  
ПЖЛСТА





головокружения, неустойчивости, ощущения «предобморочного состояния»

ощущение, что предметы нереальны (дереализация) или что собственное Я отдалилось или «находится не здесь» (деперсонализация)

часто **присутствуют «вторичные фобии»:** страх умереть, потерять контроль над собой или сойти с ума, страх катастрофы с сердцем, инфаркта, инсульта, падения, неловкой ситуации

# Приступы паники

не связаны с проявлением опасности или угрозы;

не ограничивается известной, предсказуемой ситуацией;

возникают при обстоятельствах, не вызывающих объективную тревогу;

отсутствует аура перед приступами;





имеются свободные от тревоги периоды между атаками;

не являются следствием прямых физиологических эффектов, опосредованных действием какими-либо веществ (например, лекарственных или наркотических);

не спровоцированы каким-либо общим медицинским расстройством (например, гипертиреозом)

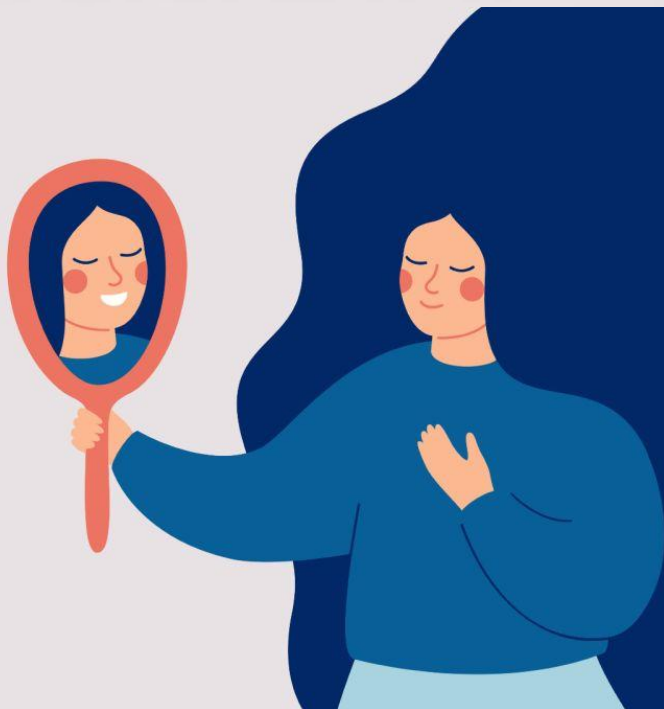


Если подобные состояния  
единичные, не мешают вам  
жить

Круто!

Живите спокойно и не  
парьтесь

Это нормально



Такое бывает с каждым

Научитесь бороться со  
стрессом и больше  
расслабляться ( дальше  
расскажу)



# Если вы испытываете постоянную **тревогу** на счет своих панатак – это **паническое расстройство**

- длится не менее 6 месяцев;
- захватывает различные стороны жизни, обстоятельства и виды деятельности;
- направлена преимущественно на предстоящие события;
- не поддается контролю, ее невозможно подавить усилием воли или рациональными убеждениями;
- несоразмерна актуальной жизненной ситуации;
- нередко сопровождается переживаниями чувства вины.



# Паническое расстройство лечит врач психиатр + психотерапевт

Медикаментозное лечение  
Психотерапия

Часто может помочь  
ТОЛЬКО ЛИШЬ  
психотерапия





ПАЧЕМУ ВСЕ ИДУТ КО МНЕ????!?!?!? К  
НЕВРОЛОГУ?

Головокружения  
Головные боли  
Онемение конечностей

# ЭТО ВСЕГДА?

Недостаточный уровень знаний неврологов и других врачей приводит к установлению неправильных диагнозов и назначению **НЕЭФФЕКТИВНОГО** лечения

Заблуждение о том, что симптомы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обусловлены органической патологией. **Это МИФ**

Незначительные изменения на МРТ/Котэ, ЭЭГ не являются основой для установления диагноза

Тревожные и панические расстройства требуют **ДЛИТЕЛЬНОГО** лечения



Более **15 дней** в месяц  
Не купируются анальгетиками  
Резко возникшие  
Односторонние

С дневником **ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ** к  
неврологу



# Головные боли



# Головокружения



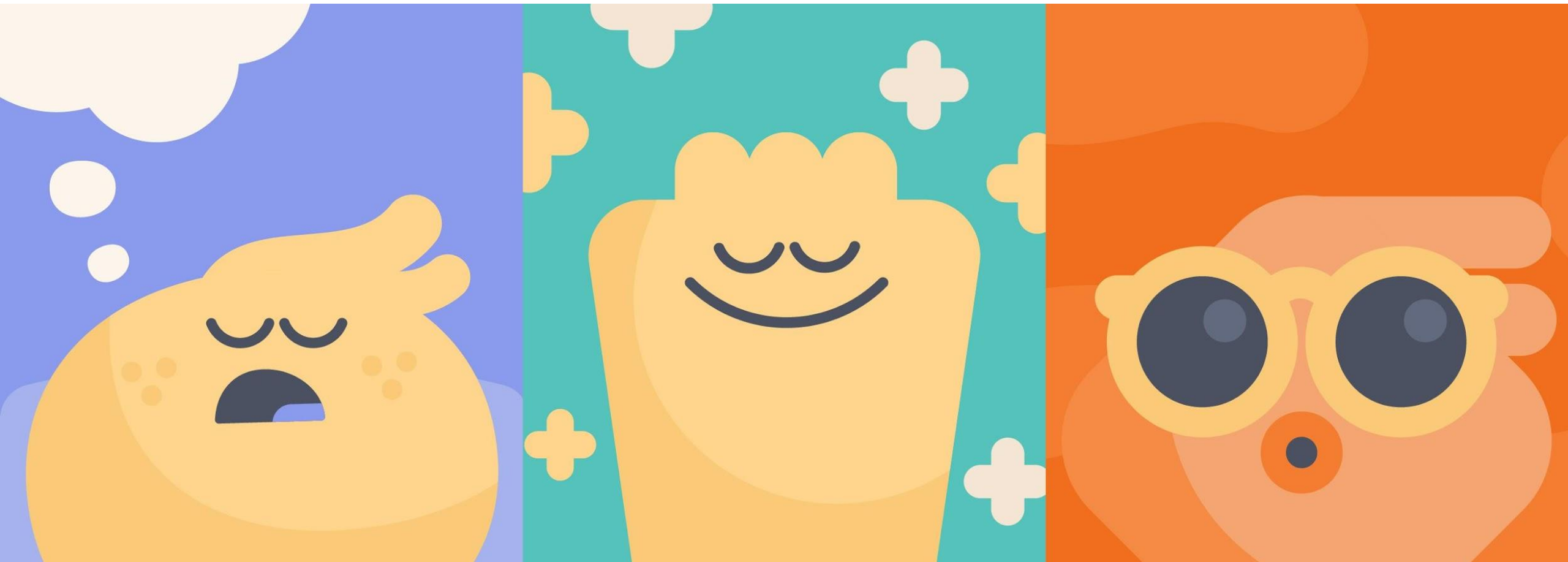
Вестибулярные пробы

Исключить другие  
соматические проблемы

ЛОР

Невролог

# Как правильно справляться со стрессом?



Самодиагностика



Шкала **депрессии** Бека

Шкала **тревоги** Гамильтона

Интегративный **тест тревожности**



## Говорите честно

Возможно, ваши родители не знают, с чем вы сталкиваетесь и что сейчас переживаете

Расскажите о том, что такое психотерапия

Объясните, что на самом деле происходит на психотерапии и как она помогает

## Раскройте плюсы

Расскажите, каких именно результатов вы хотели бы достичь на психотерапии, и как это отразится на вашей семье.

Как  
объяснить  
родителям,  
что вам  
нужен  
психолог?



Распорядок  
дня



Ежедневник  
и  
Планеры



Важно, чтобы сначала в режим было включено только то, что вы **действительно**  
**делаете** на протяжении дня

Помните, что приучить себя к следованию распорядку, а, следовательно, и  
самодисциплине, можно, только выполняя **реальные пункты** расписания



## Три дня в одном

Известный русский учёный-геолог, академик **Владимир Афанасьевич Обручев** рассказал, как он организует свой рабочий день: **он делит его на три дня.**

«**Первый**» день начинается рано утром и кончается в полдень.

Учёный обедает, отдыхает и начинает «**второй**» день, который продолжается до 6 часов вечера. «**Третий**» день продолжается от ужина до 12 часов ночи. Таким образом, в одном дне у Обручева было три дня, в одном месяце было три месяца.

6.00-12.00

12.00 – 18.00

18.00-23.00

Проснуться  
Поесть  
Упражнения  
Стресс/раздражитель  
Писать план

Учеба -1,5 часа

«Помидоры» (25 минут — работа, 5 минут — перерыв)

Сменить позу/локацию

Учеба 1,5 часа ( важно! Не залипать!!)

Сменить позу/локацию

Учеба 1,5 часа ( важно! Не залипать!!)

Тоже самое

Тоже самое

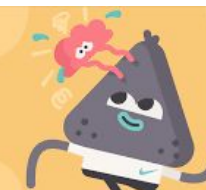
Тоже самое

Тоже самое

Тоже самое

Тоже самое

Больше упражнений  
Больше общения  
Медитаций



## Лоб

Наморщите лоб и выгните брови. Держать; затем расслабься.

## Глаза

Крепко закрой глаза. Держать; затем расслабься.

## Нос

Наморщите нос и раздувайте ноздри. Держать; затем расслабься.

## Язык

Плотно прижмите язык к нёбу. Держать; затем расслабься.

## Лицо

Гримаса. Держать; затем расслабься.

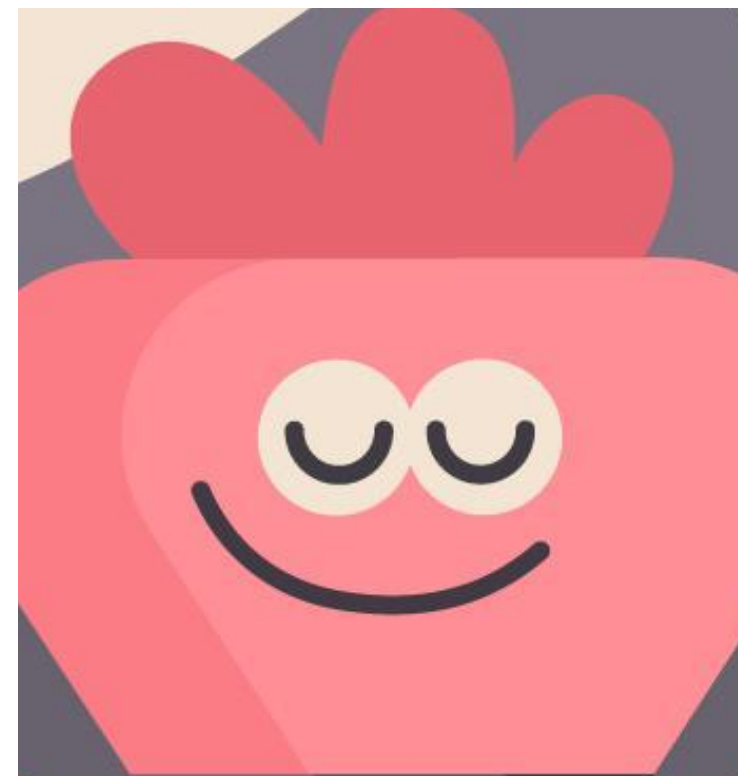
## Челюсти

Крепко сожмите челюсти. Держать; затем расслабься.

## Шея

Напрягите шею, подтянув подбородок к груди. Держать; затем расслабься.

# ДИНАМИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ по Джекобсону



ДИНАМИЧЕСКОЕ  
РАССЛАБЛЕНИЕ  
МЫШЦ по  
Джекобсону



## Спина

Согните спину. Держать; затем расслабься.

## Грудь

Вдохните как можно глубже. Держать; затем расслабься.

## Живот

Напрягите мышцы живота. Держать; затем расслабься.

## Ягодицы и бедра

Напрягите ягодицы и мышцы бедер. Держать; затем расслабься.

## Руки

Напрягите бицепсы. Держать; затем расслабься.

## Предплечья и руки

Руки напрягите и сожмите кулаки. Держать; затем расслабься.

## Стопы

Прижмите стопы . Держать; затем расслабься.

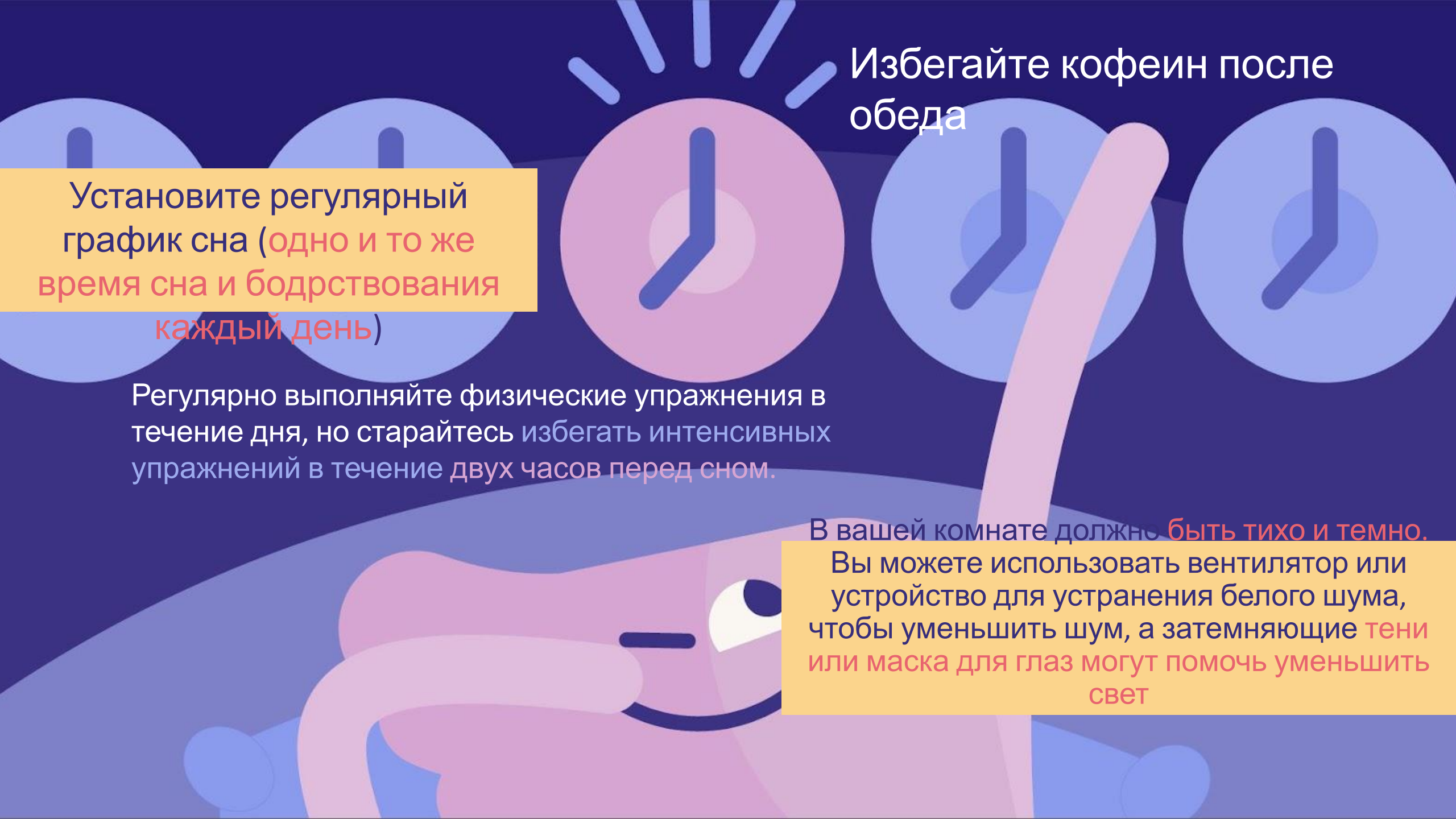
## Пальцы ног

Поднимите пальцы ног вверх. Держать; затем расслабься.

Вся процедура должна занимать **от 12 до 15 минут**. Выполняйте его **дважды в день**, вы почувствуете некоторое снижение стресса примерно через **две недели**.



**ДИНАМИЧЕСКОЕ  
РАССЛАБЛЕНИЕ  
МЫШЦ** по  
Джекобсону

The background features a stylized illustration of a person's face in shades of pink and purple, with a hand near their eye. Above the face are four circular clock icons. The first clock is pink and has a sunburst above it, while the other three are blue. The text is overlaid on these elements.

Установите регулярный график сна (одно и то же время сна и бодрствования каждый день)

Регулярно выполняйте физические упражнения в течение дня, но старайтесь избегать интенсивных упражнений в течение двух часов перед сном.

Избегайте кофеин после обеда

В вашей комнате должно быть тихо и темно. Вы можете использовать вентилятор или устройство для устранения белого шума, чтобы уменьшить шум, а затемняющие тени или маска для глаз могут помочь уменьшить свет



★  
★  
★

## Не проверяйте время ночью.

Не смотрите на экраны (включая телевизоры, смартфоны, ноутбуки и планшеты) перед сном. Свет от экранов может затруднить засыпание.

Избегайте обильной еды перед сном, но не ложитесь спать голодным. Постарайтесь вечером есть здоровую и сытную (но не слишком тяжелую) еду и избегайте ночных перекусов.





Ложитесь спать только тогда, когда чувствуете сонливость.

Используйте свою кровать и спальню **ТОЛЬКО** для сна

Если вы не можете заснуть в течение примерно **20 минут**, встаньте, перейдите в другую комнату и почитайте или **найдите** другое расслабляющее занятие, пока снова не почувствуете сонливость. Следует избегать таких действий, как прием пищи, ведение баланса в чековой книжке, работа по дому, просмотр телевизора или подготовка к экзамену, которые «вознаграждают» вас за бодрствование.

Аэробные  
упражнения

Силовые  
тренировки

Упражнения на  
растяжку

**150 мин** в неделю!

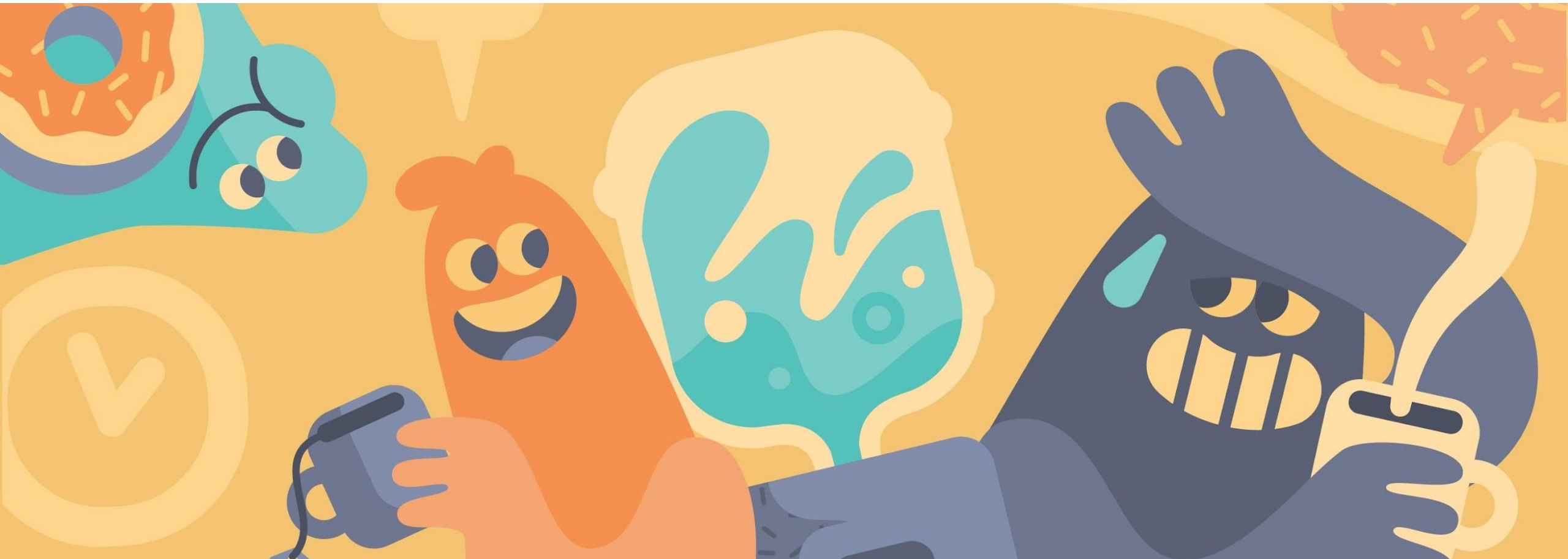




## Сложные углеводы

Все углеводы побуждают мозг производить больше **серотонина**. Для стабильного поступления этого химического вещества, дающего хорошее самочувствие, лучше всего есть сложные углеводы, которые **перевариваются дольше**.

Просто вкидывайте еду каждые 3-4 часа, без фанатизма,  
конечно



Старайтесь есть пищу насыщенную белком – молоко, мясо, курица, рыба, сыр и полезными Омега жирными кислотами- орехи, зелень

Перестаньте считать  
ккал

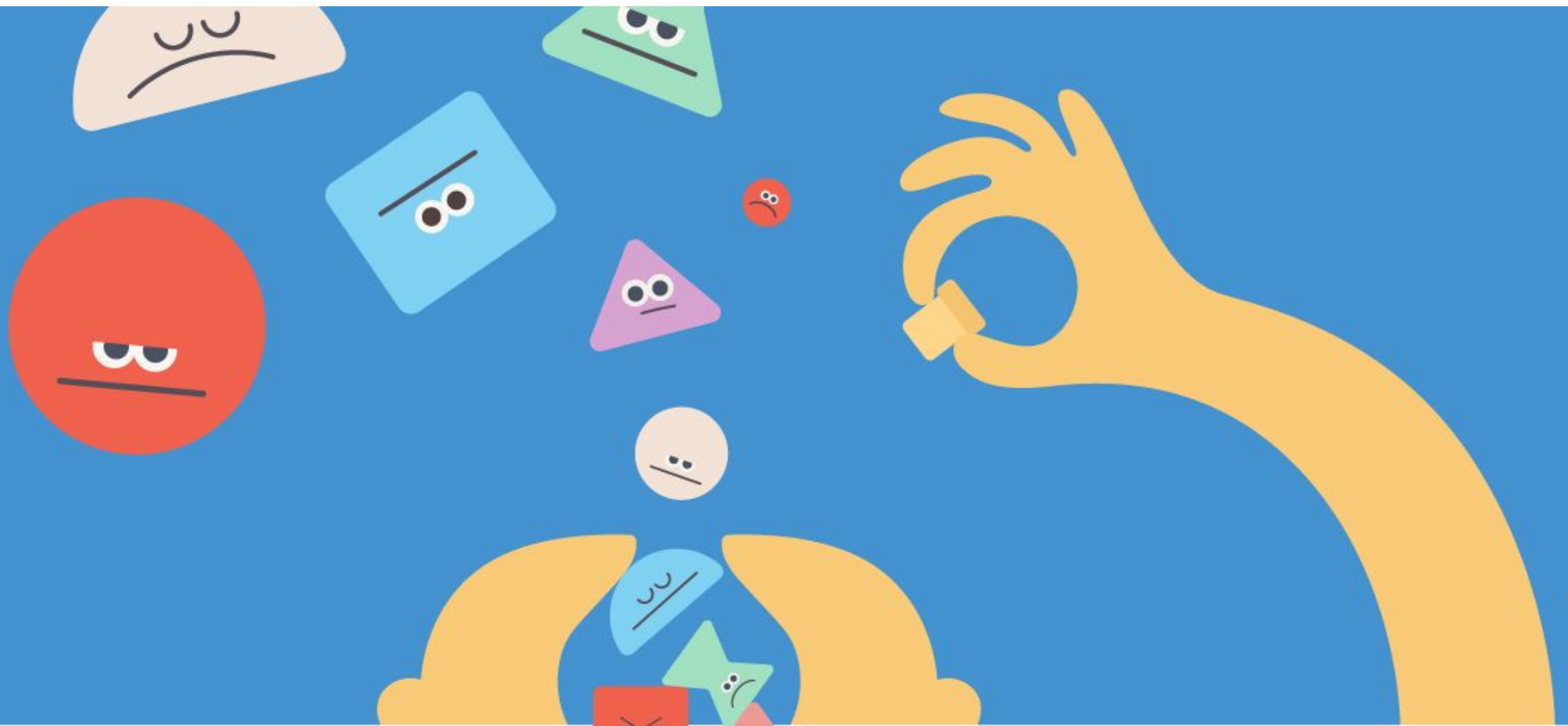
Оставьте свои  
вредные привычки  
вредными –  
поедания фаст фуда  
и классных чипсиков  
– только **сделайте их**  
**редкими**

**ОВОЩИ СПАСУТ  
МИР!**

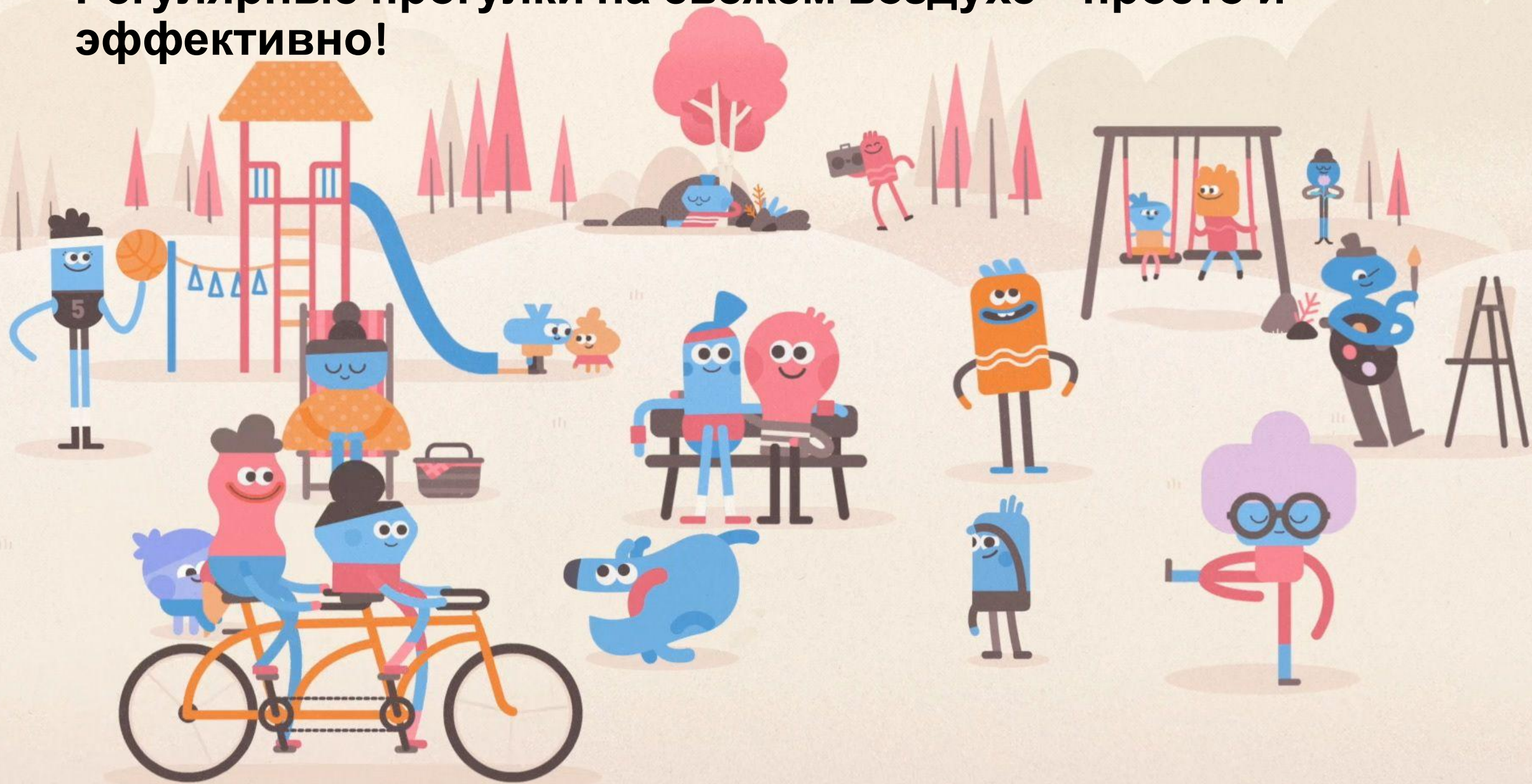


# Почти все БАДЫ ОТСТОЙ!

ЕСТЬ ПОКАЗАНИЯ- ЕСТЬ ПРЕПАРАТЫ; БАД к еде должен быть назначен в связи с дефицитом ЧЕГО-ТО



**Регулярные прогулки на свежем воздухе – просто и эффективно!**





## Медитация



«**Майндфулнес**» (mindfulness, осознание) — это одно из таких качеств, которое в медитации можно развивать с помощью, например, техник сосредоточения внимания на объекте.

Приложения: [Calm](#) или [Headspace](#)  
И куча другого хлама на телефоне



**1) Медитация, развивающая навыки внимательности и возвращения к настоящему моменту**

Медитация на дыхание

Медитация на телесные ощущения

Медитация на объект: звук, визуальные объекты, вкус

Медитация при ходьбе

MBSR, mindfulness-based stress reduction

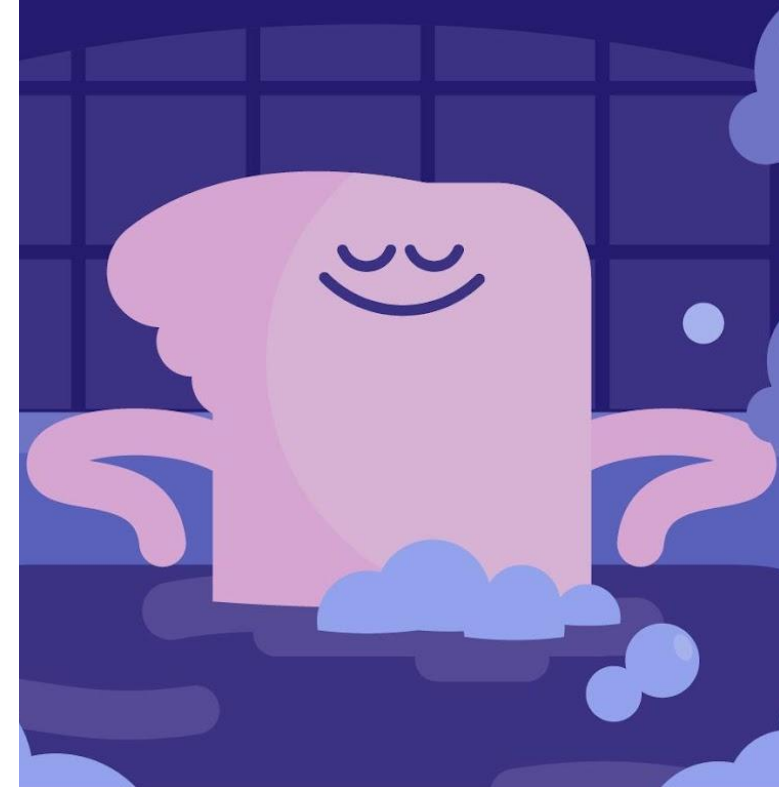
**2) Медитация, развивающая позитивные социальные качества: эмпатию, сопереживание, толерантность**

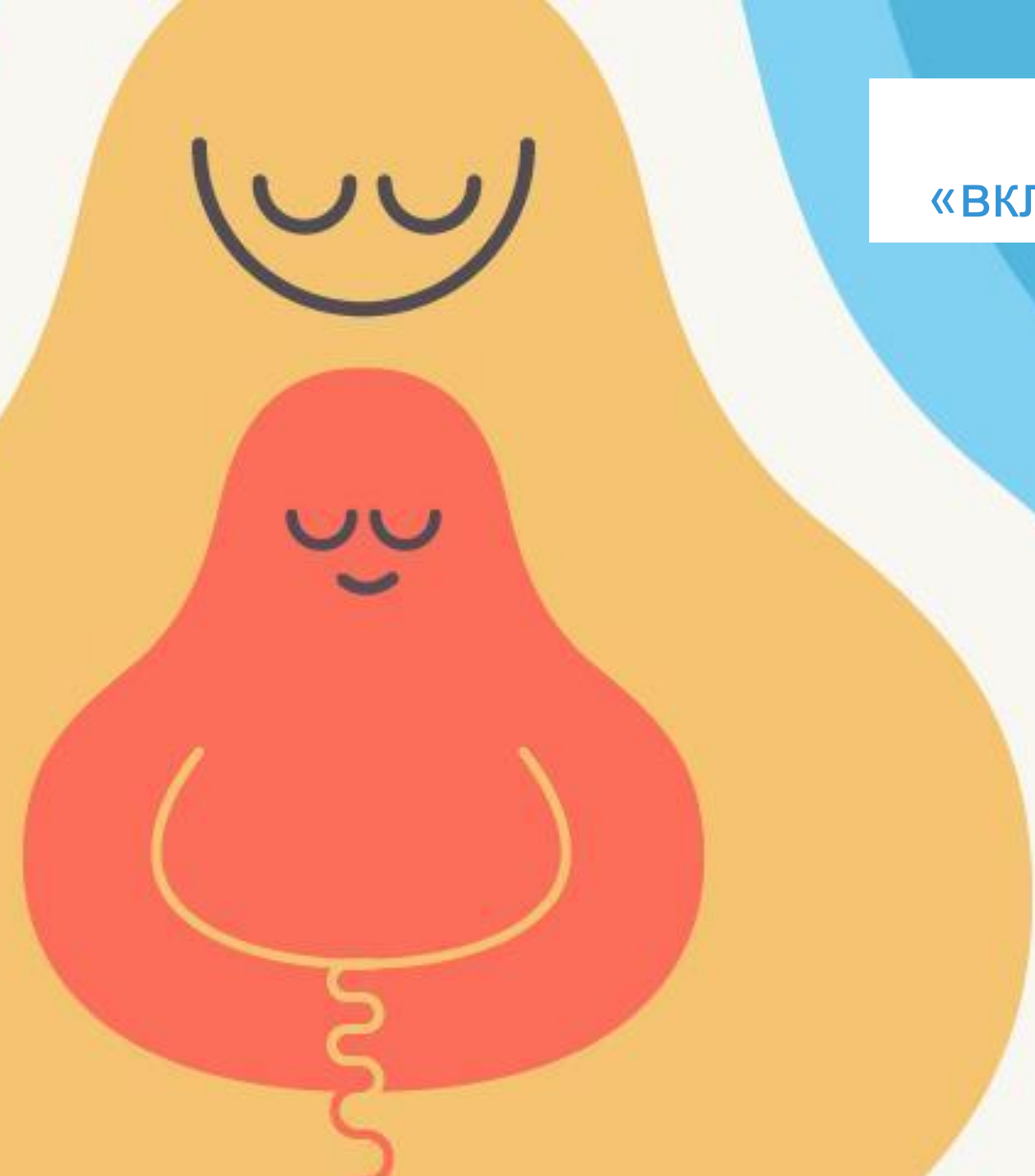
**3) Медитация, в которой исследуются привычки мышления**

## Что нужно знать перед тем, как начать медитировать?

- Покупать что-то специальное **не обязательно**
- **Не** нужно **ожидать**, что у вас не будет мыслей и что вы войдете в состояние полного расслабления и умиротворенности
- Вы **будете** постоянно **отвлекаться**
- Оценивающий ум **не отдаст** контроль так просто
- Идея в том, чтобы  **снова и снова** возвращать внимание к настоящему моменту

## Медитация





Медитация как часть жизни:  
«ВКЛЮЧЕНИЕ» осознанности в течение  
дня

Три простых способа добавить больше осознанности в повседневную жизнь:

**Когда приступаете к  
любому новому занятию**

**Во время любого  
рутинного процесса**

**Когда вы в режиме  
ожидания**

Йоу, это не пранк! Дыхание риальна поможет  
расслабиться

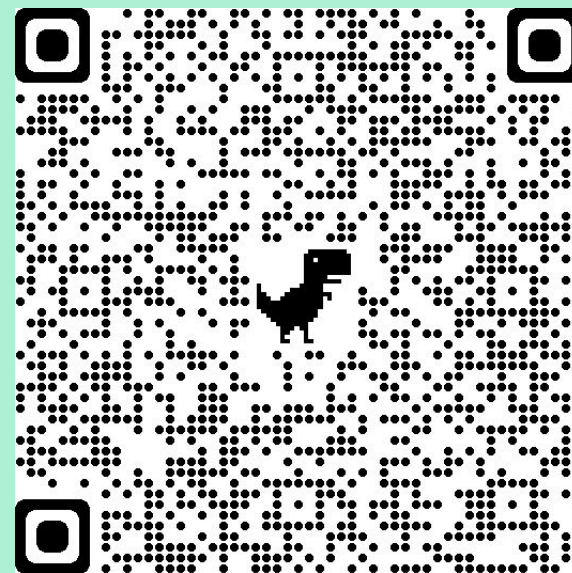




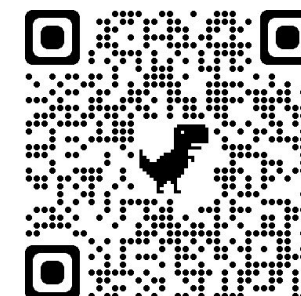
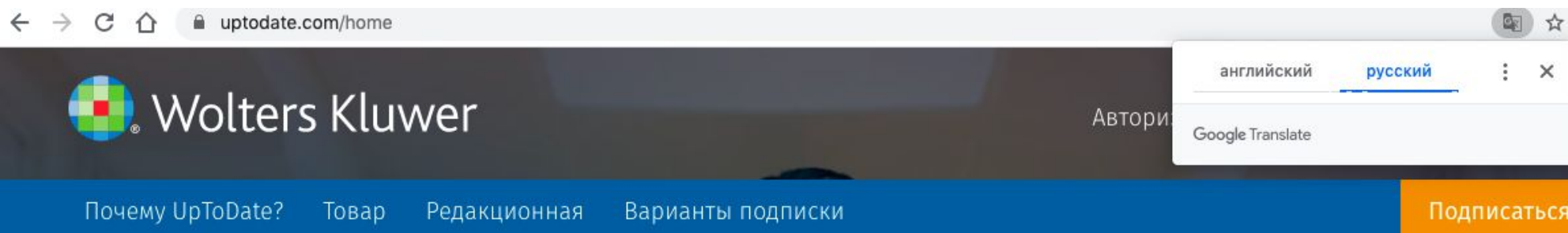
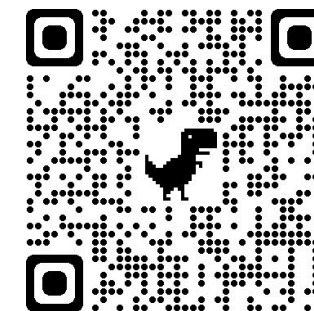
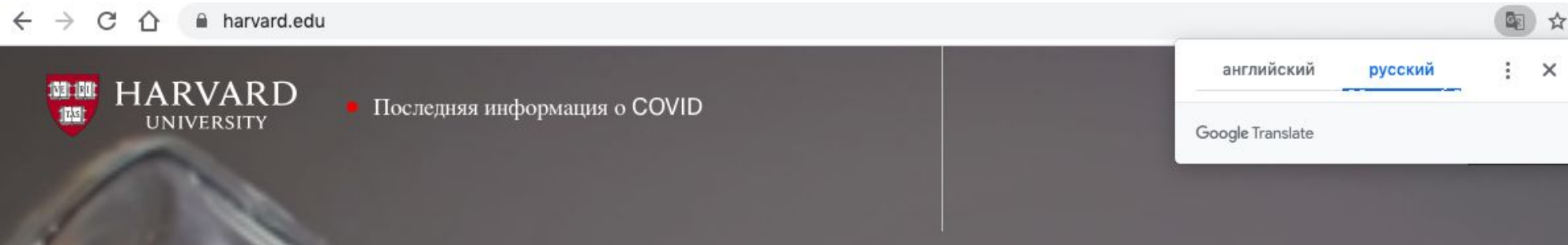
Жизнь без стресса не только невозможна, но и, вероятно, была бы довольно неинтересной - на самом деле, определенная степень стресса полезна для роста

Поэтому вместо того, чтобы бороться со стрессом, стремитесь к более здоровой реакции на стресс

# Сайты с психотерапевта ми



## Где искать достоверную медицинскую информацию







английский русский ⋮ ✕  
Google Translate



английский русский ⋮ ✕  
Google Translate



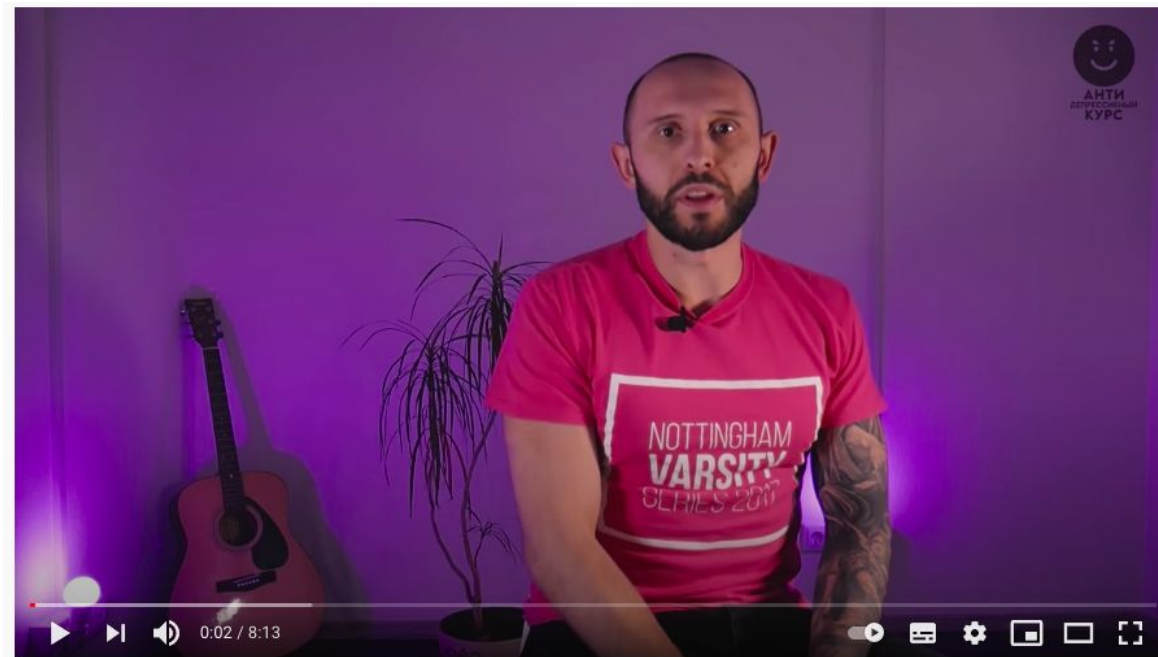
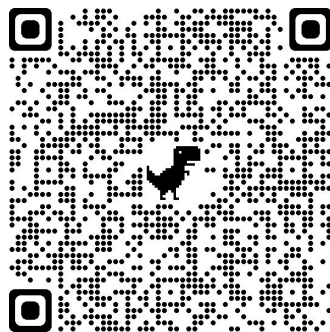
# Видосики



ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА. ЧТО ДЕЛАТЬ? Рассказывает врач психиатр

11 614 просмотров • 1 февр. 2020 г.

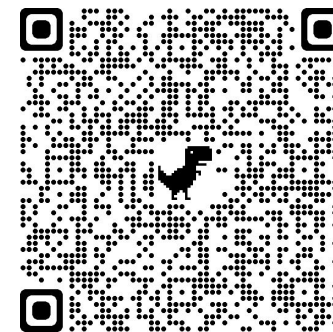
👍 847 💬 6 ➔ ПОДЕЛИТЬСЯ ≡ СОХРАНИТЬ ...

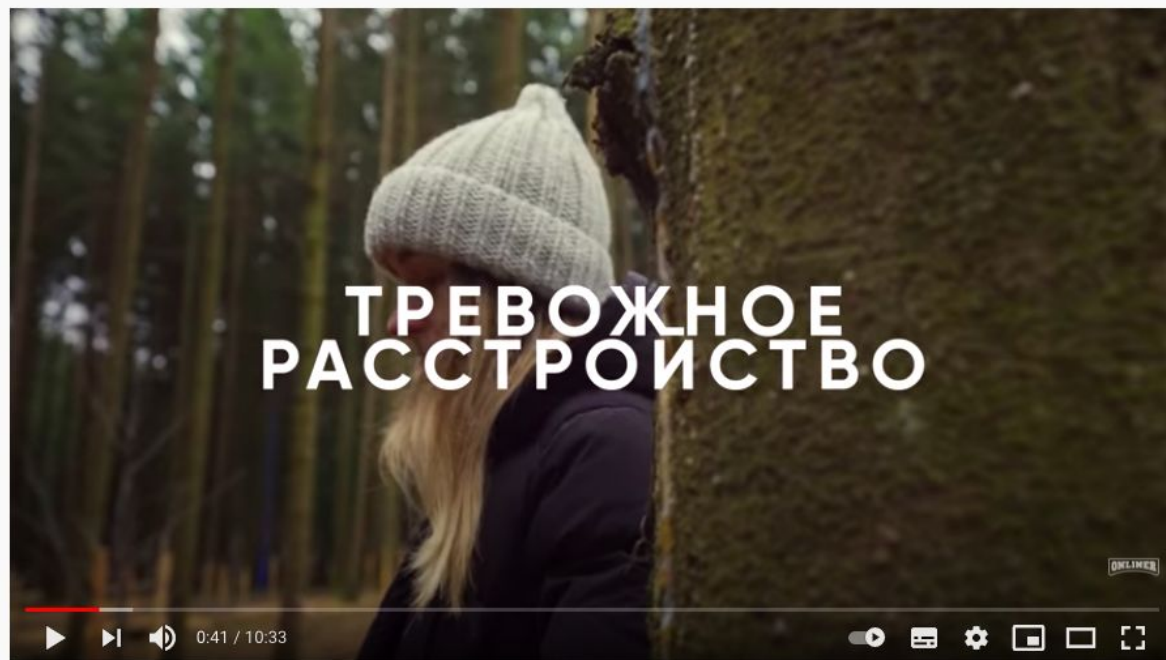


ДИНАМИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ по Джекобсону. Снимаем напряжение в теле

6 397 просмотров • 18 нояб. 2020 г.

👍 663 💬 5 ➔ ПОДЕЛИТЬСЯ ≡ СОХРАНИТЬ ...

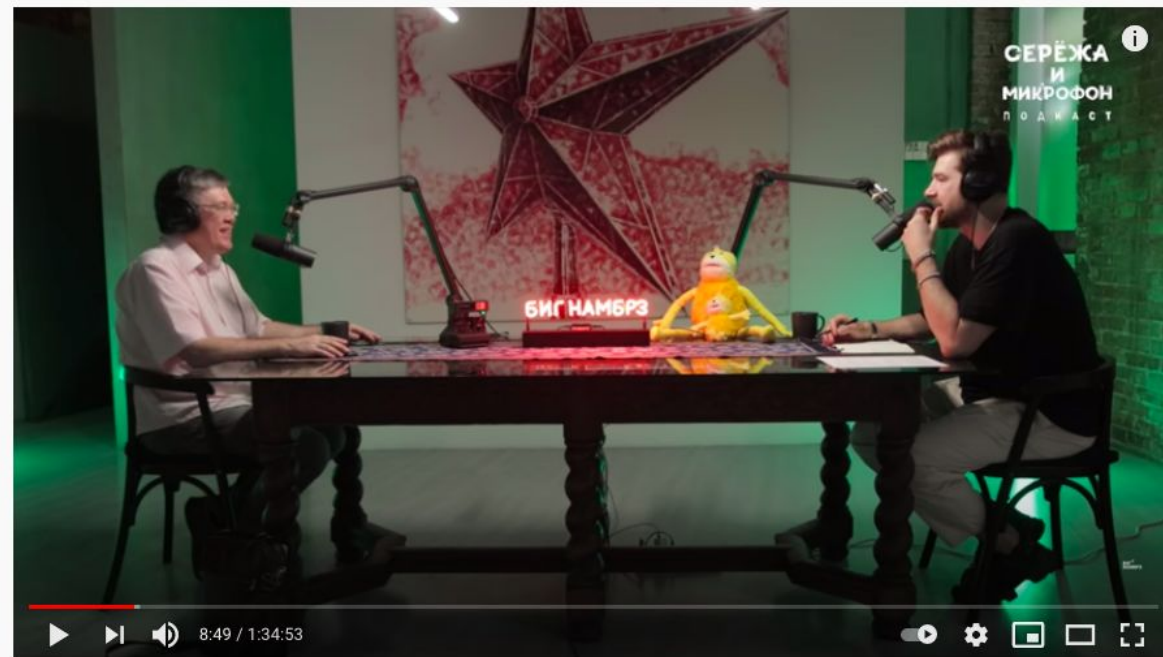




Врачи надо мной просто смеялись: [#монолог](#) девушки с тревожным расстройством

308 948 просмотров • 17 мар. 2020 г.

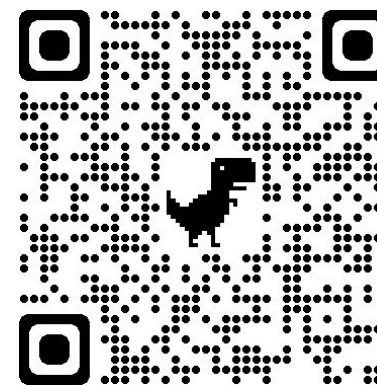
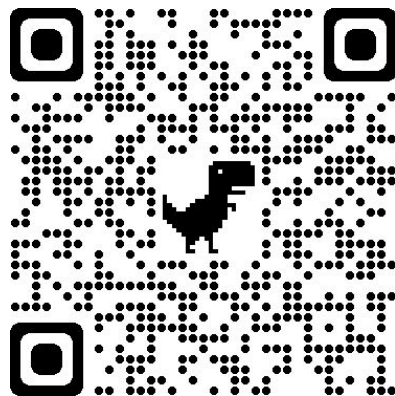
13 тыс. 307 ПОДЕЛИТЬСЯ СОХРАНИТЬ ...



ВЯЧЕСЛАВ ДУБЫНИН | ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ: ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ, СТАРЕНИЕ, ПРАВШИ И ЛЕВШИ

208 208 просмотров • 1 июл. 2020 г.

10 тыс. 205 ПОДЕЛИТЬСЯ СОХРАНИТЬ ...





#казанцева #наука #шихман

Ася Казанцева. Как сдать любой экзамен, выучить иностранный язык и почему алкоголь меняет память?



#ТОПЛЕС #ЯНТОПЛЕС #ЯНЛАПОТКОВ

БЕ ДЫ С БА ШКОЙ (врачи не помогут) – ТОПЛЕС

3 064 665 просмотров • 29 сент. 2020 г.

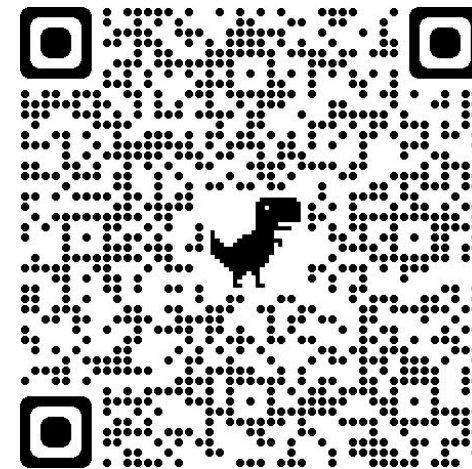
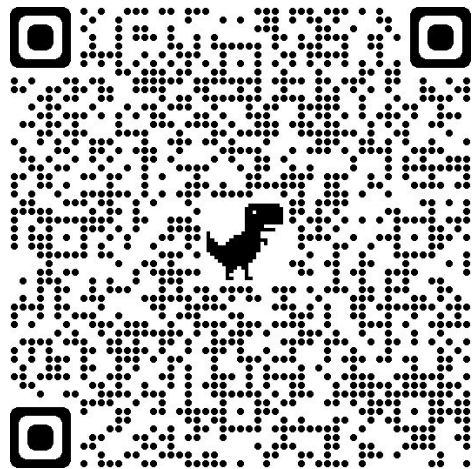
👍 302 тыс.

💬 9,3 тыс.

➦ ПОДЕЛИТЬСЯ

🔖 СОХРАНИТЬ

⋮

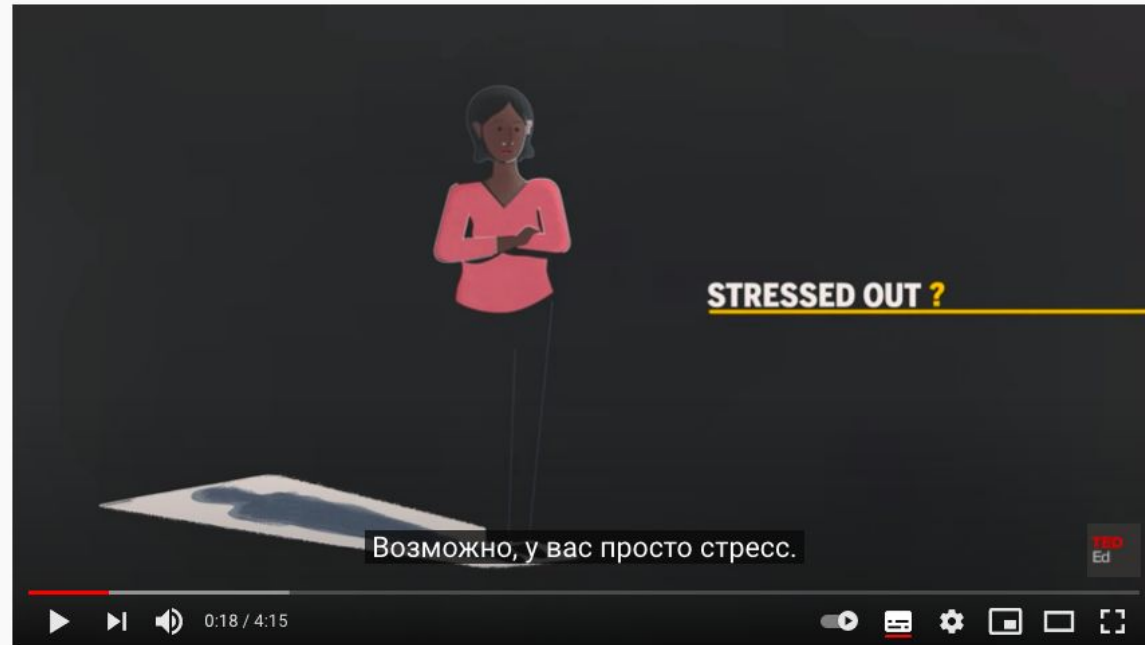
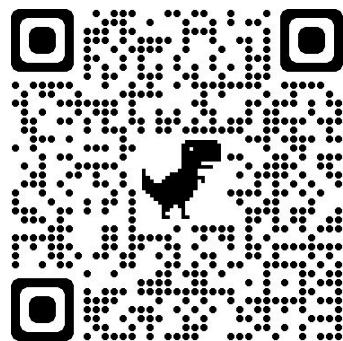




Как стресс влияет на организм — Шарон Хореш Беркист

4 102 313 просмотров • 22 окт. 2015 г.

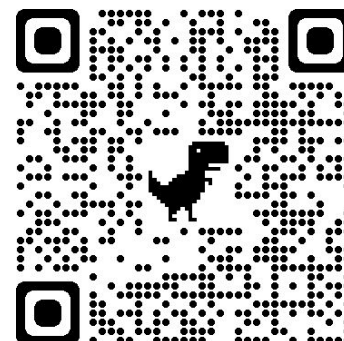
62 тыс. 813 ПОДЕЛИТЬСЯ СОХРАНИТЬ ...



How stress affects your brain - Madhumita Murgia

4 225 728 просмотров • 9 нояб. 2015 г.

97 тыс. 835 ПОДЕЛИТЬСЯ СОХРАНИТЬ ...

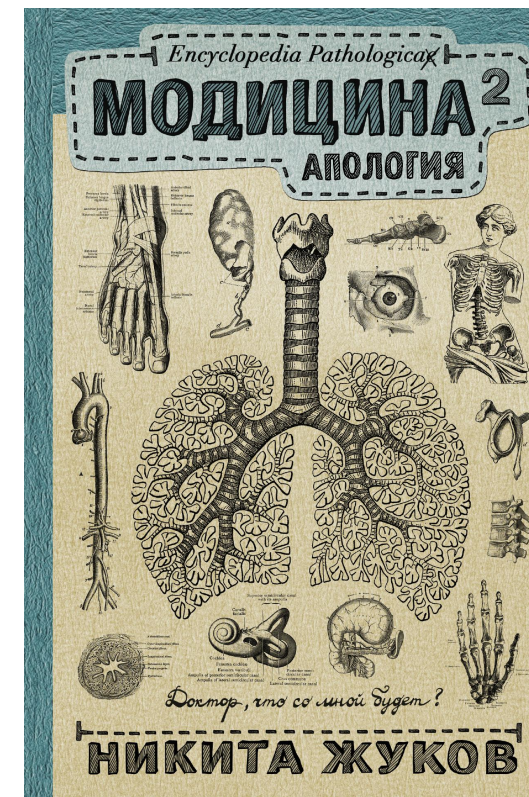
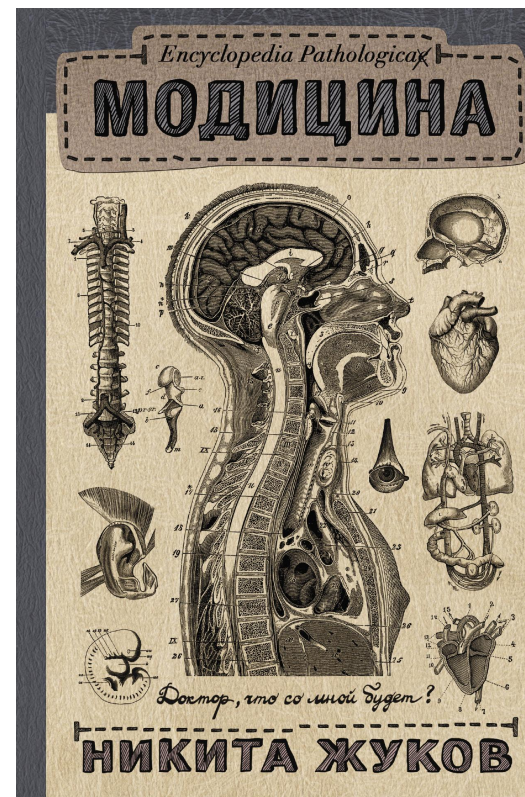
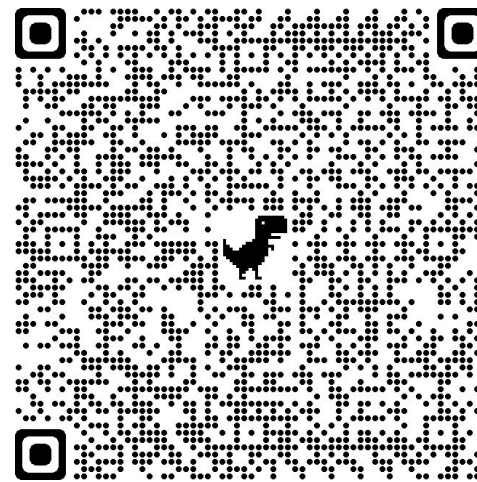


# Расстрельный список препаратов

Медицина. Encyclopedia  
Pathologica

Никита Жуков

Нормальные 1 и 2  
книги





Просто мои  
любимые  
читалки

# ЩАСТЬЯ СДАРОВИЯ

