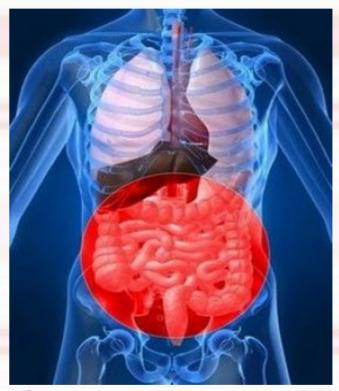
## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ У ДЕТЕЙ





Выполнила: Аржибариева Пятимат М-Б. 14 группа,5 курс

 Причины возникновения гастрита и язвенной болезни:

•

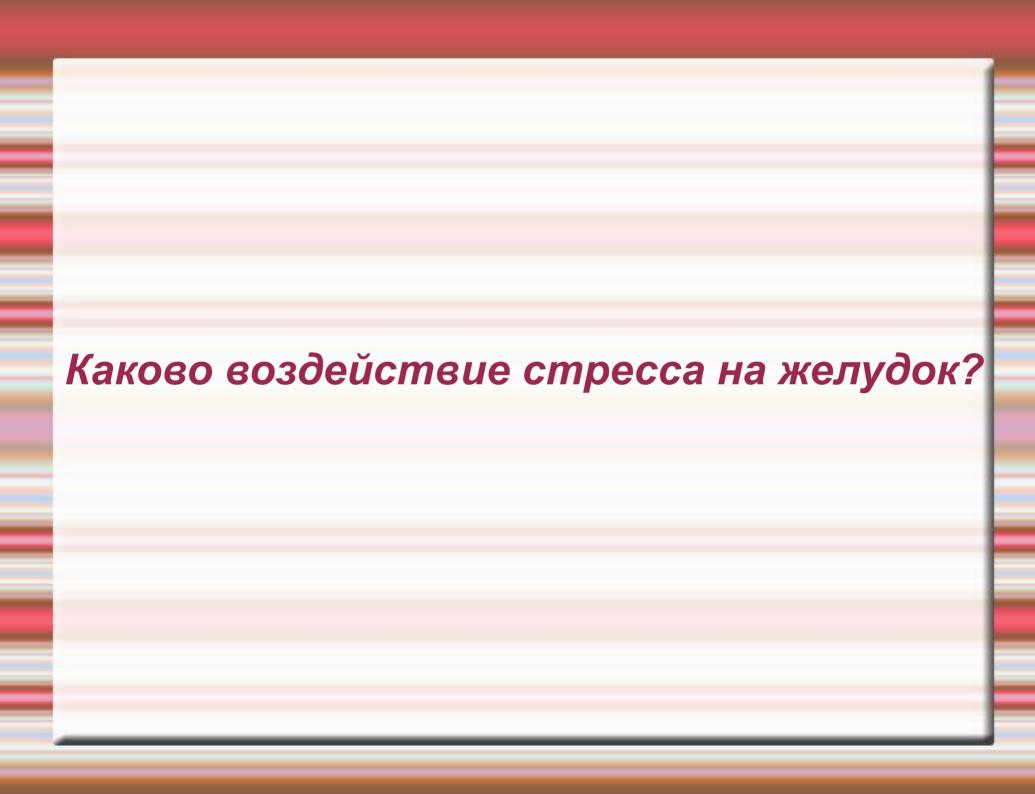
\* неправильное питание:переедание,голодание, различные диеты; \*вредные привычки(алкоголь, курение); \*чрезмерный или бесконтрольный прием лекарственных препаратов, таких, как антибиотики или НПВП; \*сильные,острые и небольшие по воздействию, но длительные и постоянные стрессы;

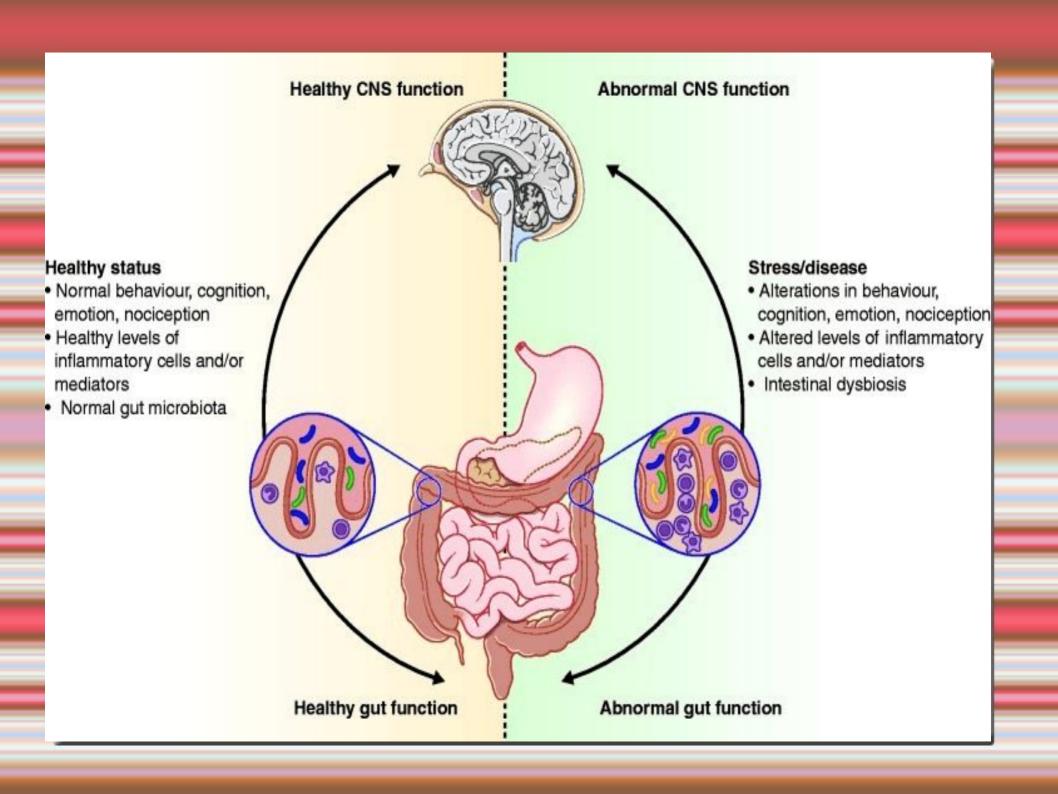
\*наличие постоянных источников инфекции в организме:тонзиллит, кариес и другие процессы.

#### «Причина язвы не в том, что съедаете вы, а в том, что съедает вас»





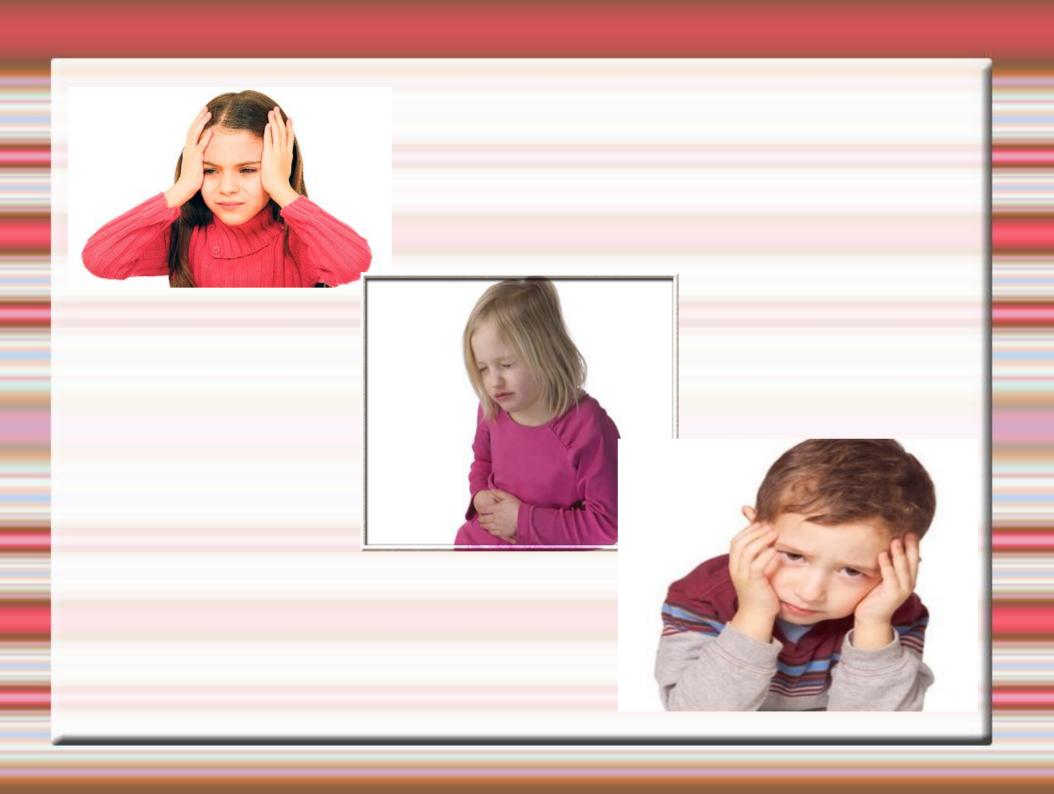




Энтеральная система человеческого организма является частью вегетативной НС. Она регулирует работу гладких мышц внутренних органов, обладающих сократительной активностью, в том числе и мышц желудочно-кишечного тракта. Ее нередко называют «вторым мозгом».В ЖКТ работают нейроны и нейротрансмиттеры того же типа, что и в головном мозге. Они выполняют множество функций, в том числе поддерживают связь с ЦНС. Замечали ли вы когда-нибудь, что перепады эмоций вызывают определенные реакции в вашем организме? Например, при позитивных любовных переживаниях в нем возникают приятные ощущения, тревога вызывает позывы к тошноте, а страх словно разрывает кишки. Это происходит потому, что мозг оказывает непосредственное влияние на желудочно-кишечную

Когда вы испытываете стресс—будь он хроническим или сиюминутным—желудочно-кишечный тракт тут же реагирует на него. Психологическое напряжение нарушает сокращения мышц ЖКТ, способствует его воспалению,повышает восприимчивость к инфекциям. Связь ЖКТ настолько сильна,что у пациентов нуждающихся в терапии для снятия стресса и психологической тревожности, отмечаются характерные симптомы нарушений, связанных с ЖКТ. И наооборот: изменив рацион питания, можно улучшить свое настроение и поднять тонус.

12 самых распространенных ситуаций, являющиеся источниками сильного стресса для ребенка: 1)смена места 2)переезд друга на жительства 3)необходимость новое место жительства сменить школу, в особенности в середине учебного года 4)смерть близкого родственника ,например бабушки или дедушки смерть домашнего питомца 6) рождение брата или сестры постоянные ссоры родителей 8)развод родителей 9)вступление родителя в брак с кем-то ,у кого уже есть дети 10)первая поездка в летний лагерь *11)* ребенка дразнят или задирают в школе 12)ccopa c близким другом





Он может тревожиться, беспокоиться, быть подавленным. Могут появиться нервозные привычки: ребенок часто сглатывает, обкусывает ногти, кусает губы. Стресс может начать подрывать физическое и эмоциональное здоровье ребенка. Гормональная и иммунная системы ребенка ослабевают и изнашиваются, и ребенок становится более подвержен заболеваниям и травмам.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?





КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Говорите с ребенком о его чувствах. Когда ребенок говорит о том, что его беспокоит, он перестает подавлять свои эмоции. Позвольте ребенку быть с собой. Дисциплина важна, но не будьте слишком требовательны. Регулярные физические упражнения помогают снять последствия стресса. Если ребенок не в состоянии справиться со стрессом или приспособиться к нему, обратиться нужно к детскому психологу. Психолог необходим, если стресс ребенка связан с членом семьи.



### Основные действия

Питание Необходимо придерживаться рациона, составленного из здоровой пищи; так ребенок получит все питательные вещества, нужные для борьбы со стрессом. Ограничьте долю сахаросодержащих продуктов, так как они ослабляют иммунную систему и уменьшают количество минералов в организме.





# Пищевые добавки

Детские мультивитамины—необходимы для того, чтобы в организм ребенка поступали витамины и минералы, нужные для борьбы со строссии











Спасибо за внимание!

