

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»***



Каково воздействие стресса на желудок?

Healthy CNS function

Abnormal CNS function

Healthy status

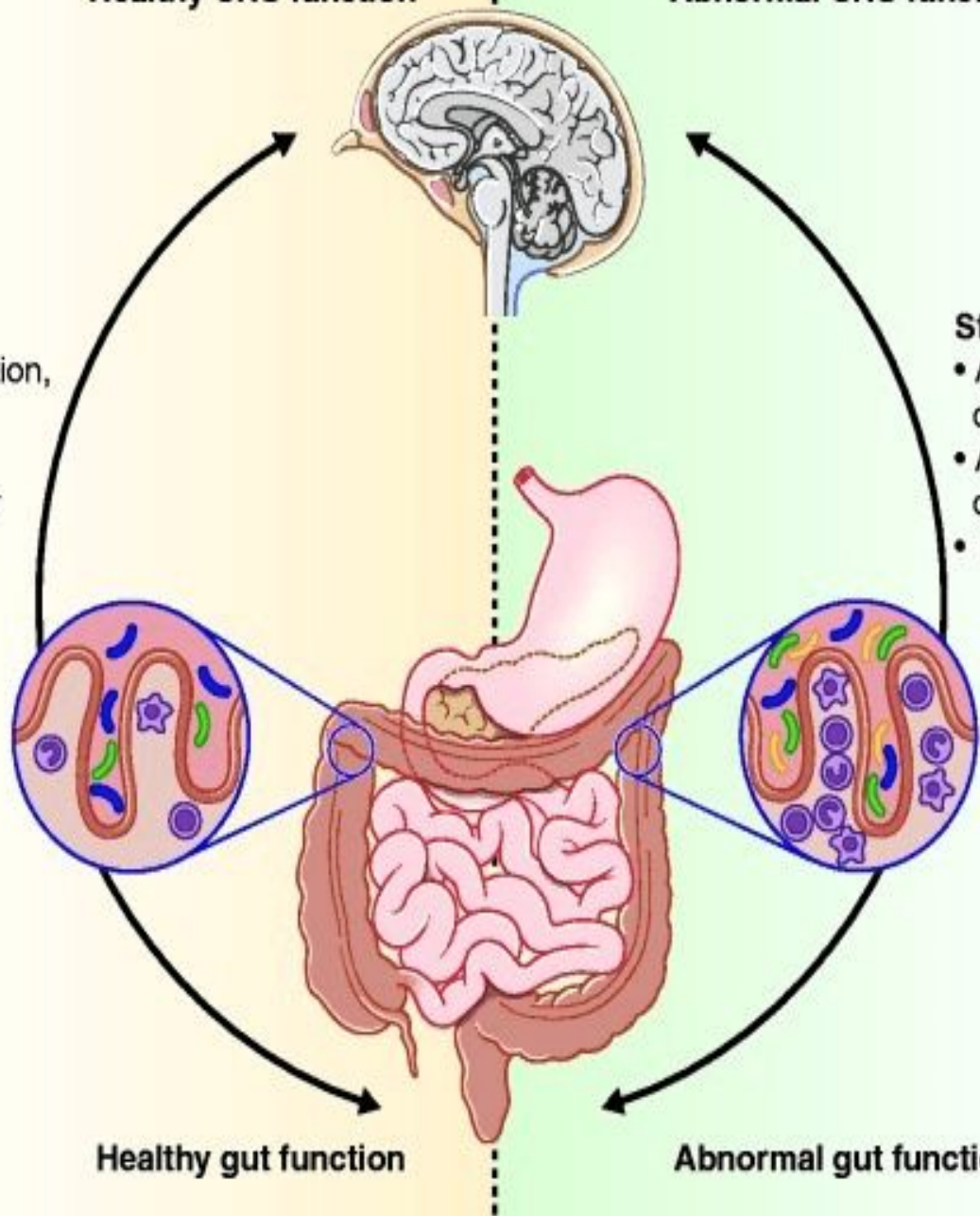
- Normal behaviour, cognition, emotion, nociception
- Healthy levels of inflammatory cells and/or mediators
- Normal gut microbiota

Stress/disease

- Alterations in behaviour, cognition, emotion, nociception
- Altered levels of inflammatory cells and/or mediators
- Intestinal dysbiosis

Healthy gut function

Abnormal gut function



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 систему.

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 наоборот: изменив рацион питания, можно улучшить свое настроение и поднять тонус.

**12 самых распространенных ситуаций,
являющиеся источниками сильного стресса для**

ребенка:

жительства

новое место жительства

сменить школу, в особенности в середине учебного года

4) смерть близкого родственника ,например бабушки или дедушки

смерть домашнего питомца

рождение брата или сестры

**постоянные ссоры родителей
родителей**

родителя в брак с кем-то ,у кого уже есть дети

10) первая поездка в летний лагерь

**ребенка дразнят или задирают в школе
близким другом**

1) смена места

2) переезд друга на

3) необходимость

5)

6)

7)

8) развод

9) вступление

11)

12) ссора с





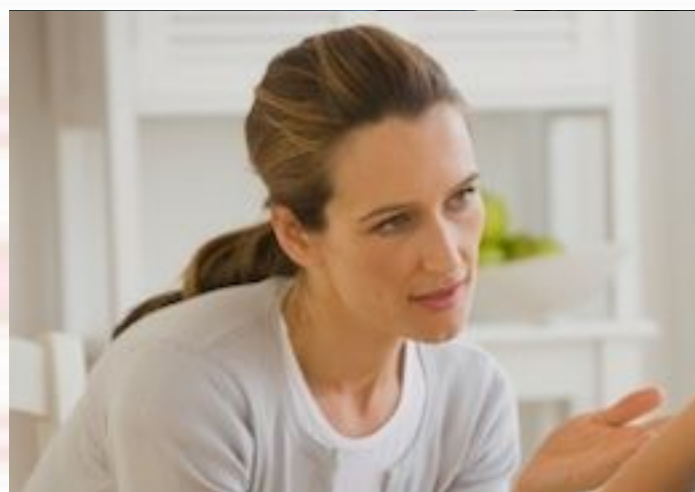
Он может тревожиться, беспокоиться, быть подавленным. Могут появиться нервные привычки: ребенок часто сглатывает, обкусывает ногти, кусает губы. Стресс может начать подрывать физическое и эмоциональное здоровье ребенка. Гормональная и иммунная системы ребенка ослабевают и изнашиваются, и ребенок становится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





Спасибо за
внимание!

