

# **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**

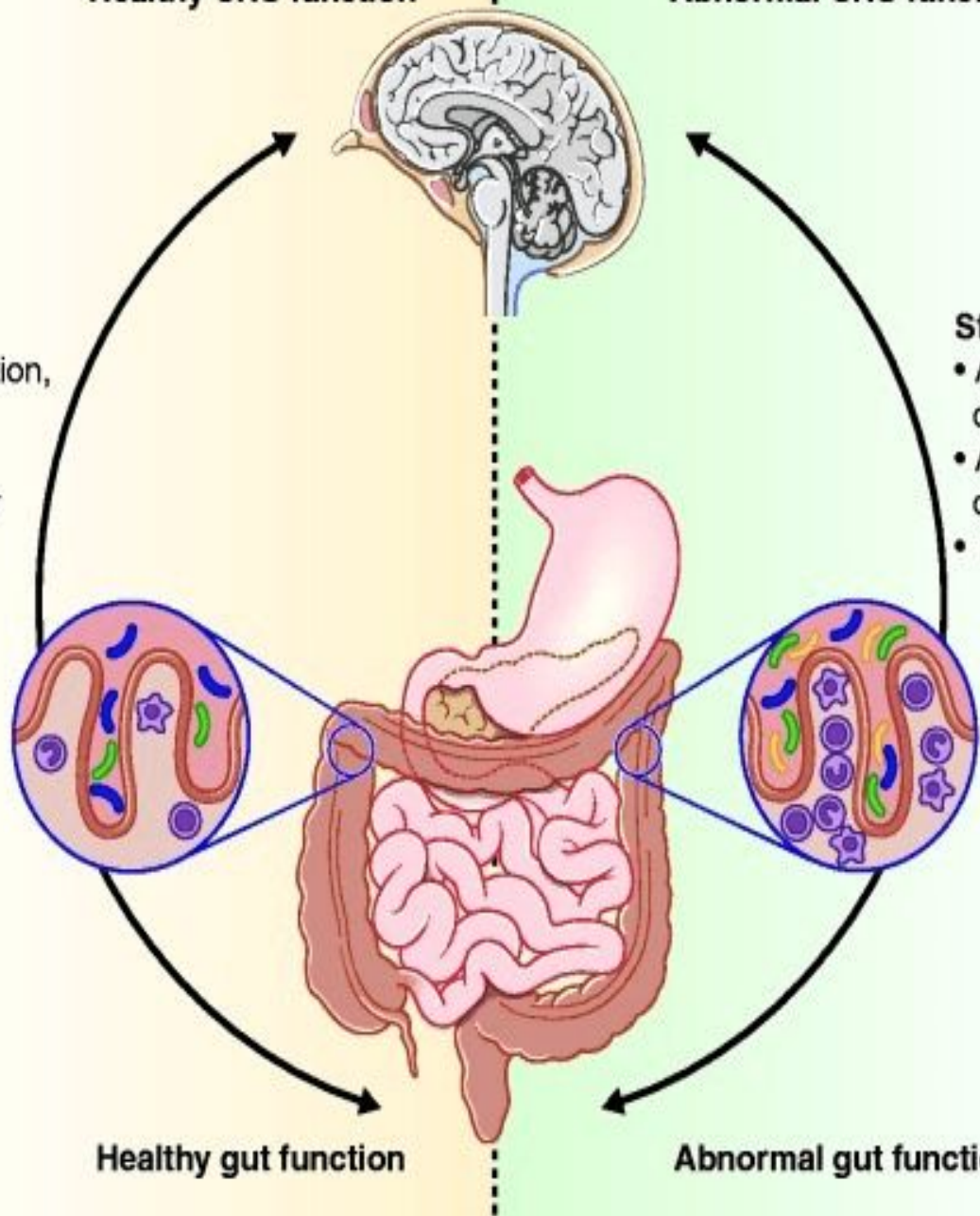
- Normal behaviour, cognition, emotion, nociception
- Healthy levels of inflammatory cells and/or mediators
- Normal gut microbiota

**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**







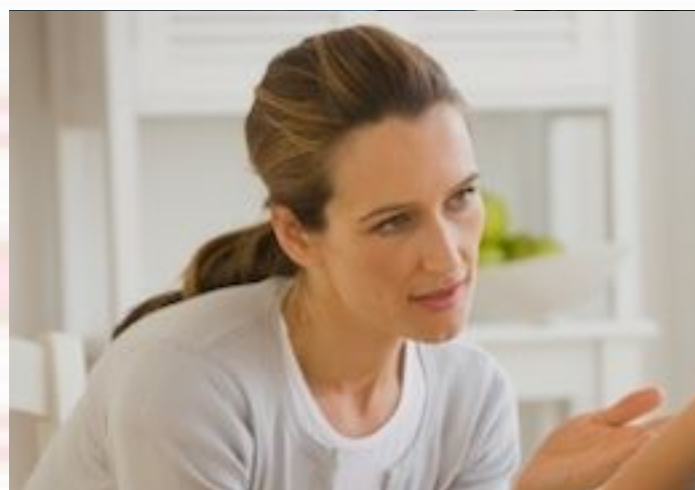
***Он может тревожиться, беспокоиться, быть подавленным. Могут появиться нервные привычки: ребенок часто сглатывает, обкусывает ногти, кусает губы. Стресс может начать подрывать физическое и эмоциональное здоровье ребенка. Гормональная и иммунная системы ребенка ослабевают и изнашиваются, и ребенок становится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



