



**Все собрались?**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Центр непрерывного профессионального медицинского развития Ленинградской области».



Теория сестринского дела

# Стресс и адаптация.

Санкт-Петербург  
2020

Сляднева Н. С.

# Прежде, чем начать...



# Ваш лектор



**Сляднева Наталия  
Сергеевна**

м.тел.: 8-981-942-44-78  
(WhatsApp, Viber)

e-mail: [slyadneva@med-lo.ru](mailto:slyadneva@med-lo.ru)

# Помните!

- Никаких телефонов и гаджетов – жизнь не даст вам время их достать!
- Никаких подсказок и наводок – в экстренной ситуации их не будет!
- Преподаватель видит все – у него самое удобное место!



# Давайте поговорим о былом...



# Давайте проверим, что запомнили



# Что такое эпистолярный зуд?





# Какие виды коммуникации бывают?



# Зачем нам нужно обучение?



# МОЛОДЦЫ!!!



**Вспомним,  
чему  
учили...**

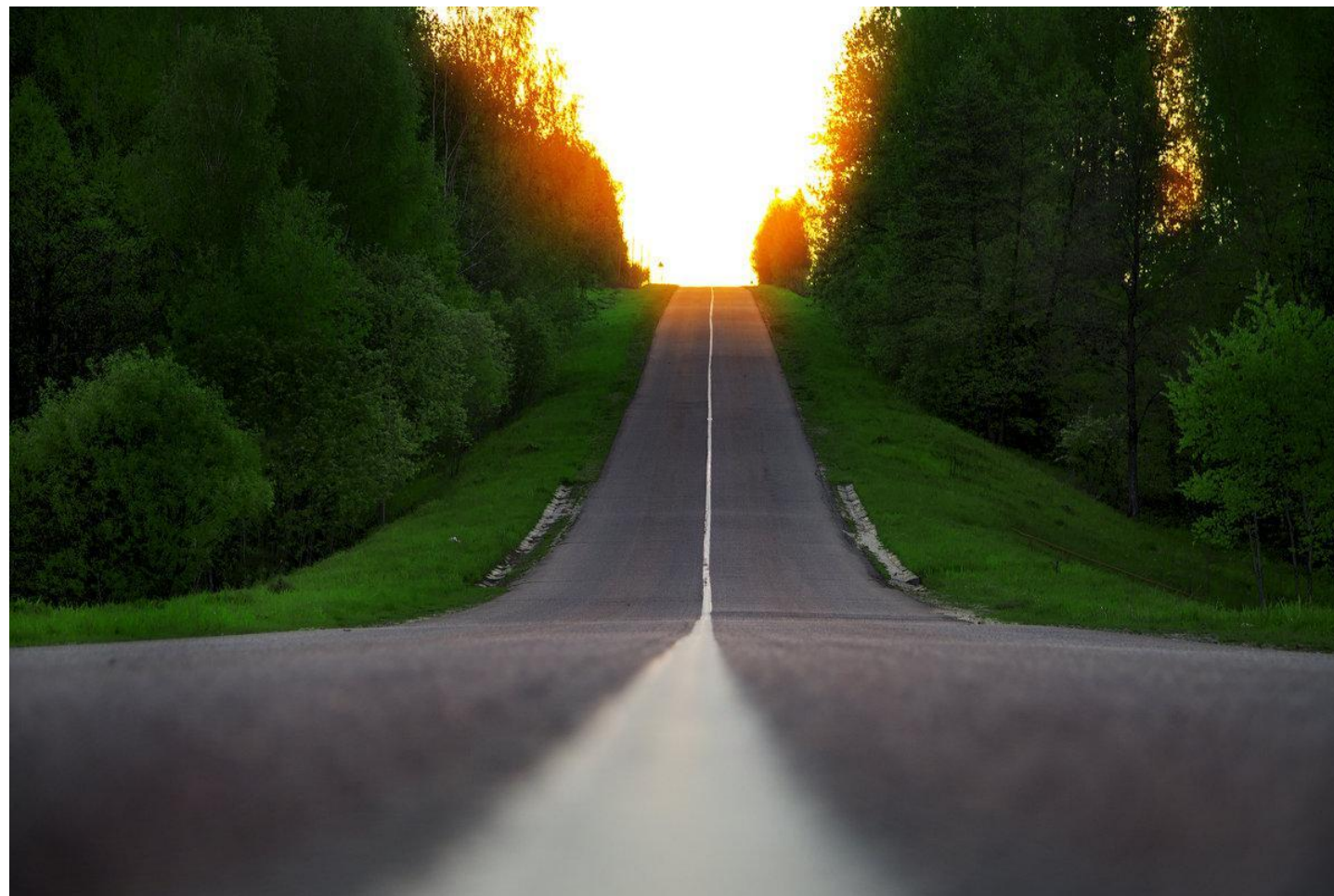


# Структура занятия

- Определение общения в сестринском деле.
- Виды коммуникации.
- Характеристика видов коммуникации.
- Отработка видов коммуникации.
- Цель и задачи обучения в сестринском деле.
- Отработка базовых навыков обучения.



# А сегодня...



# Структура занятия

- Определение стресса.
- Физиологические реакции на стресс.
- Психологические реакции на стресс.
- Способы оценки стресса.
- Роль медицинской сестры в стрессе.



# Стресс





# Стресс

Состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма.



# Стресс

Состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

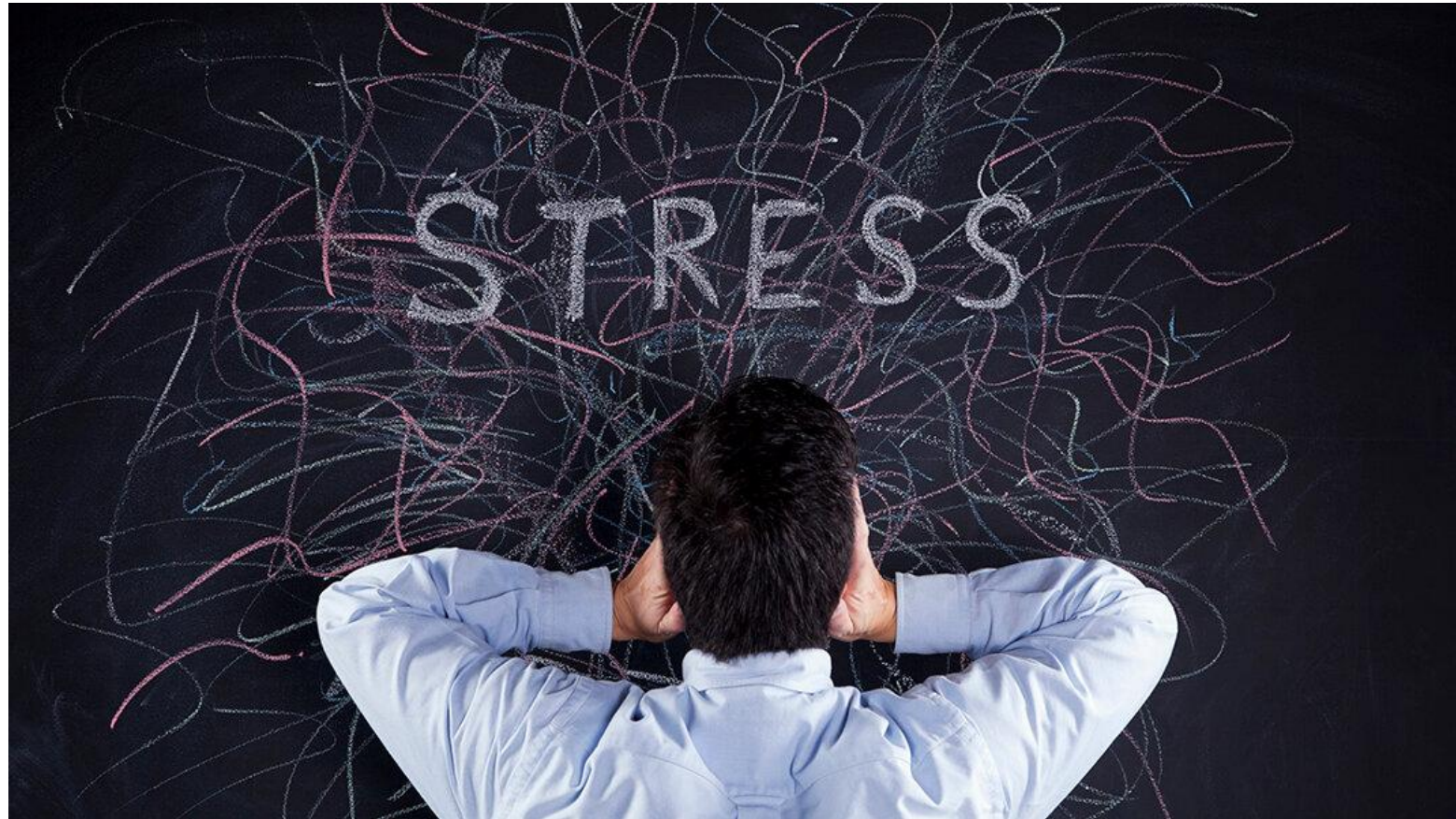


# Стресс

Состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека. Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



# Какой бывает стресс?





# Эустресс

Стресс, вызванный  
положительными  
эмоциями и  
мобилизующий  
организм.





# Дистресс

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.



# Эмоциональ ный стресс

Эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме.

---

## Психологический стресс

---

Стресс,  
обусловленный  
социальными  
факторами.





# Что провоцирует стресс?



# Стрессор

Это фактор, который вызывает у человека состояние стресса.



# Стрессор

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.).

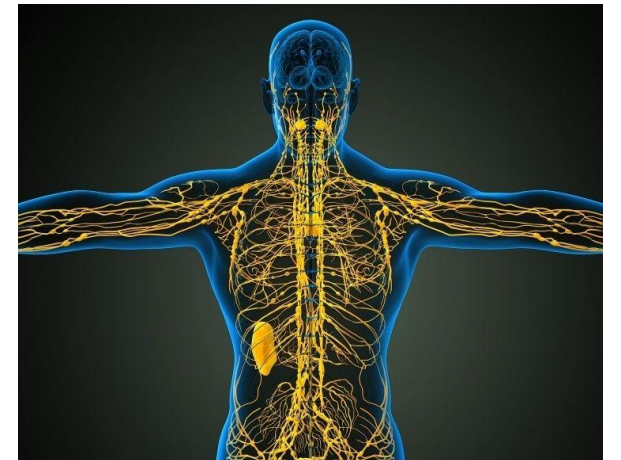


# Как организм реагирует на стресс?



# Первичная реакция симпато-адреналовой системы:

- Повышение ЧСС.
- Увеличение артериального давления.



# Вторичные изменения в тканях организма

- Снижение капиллярного кровотока.
- Спазм прекапиллярных сфинктеров.
- Снижение перфузии периферических тканей.
- Снижение окислительных процессов в тканях.
- Активация анаэробных процессов в тканях.

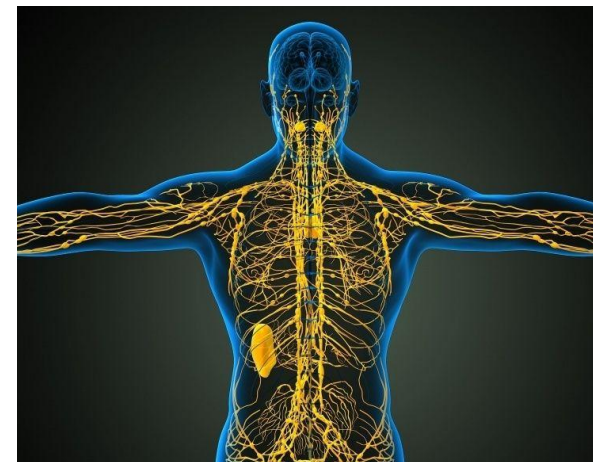


- Изменение цвета и температуры кожных покровов.



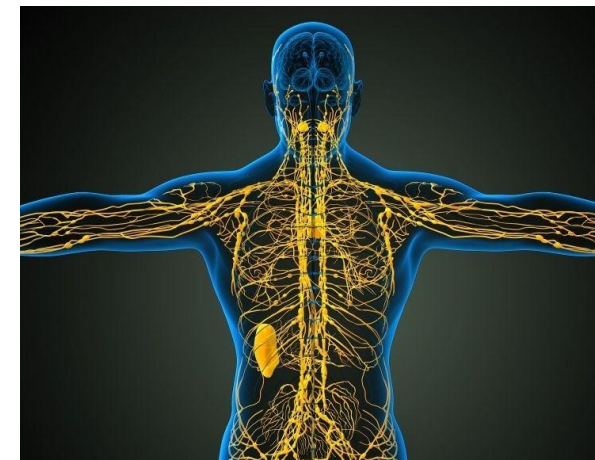
# Клинические проявления

- Снижение объема циркулирующей крови.
- Относительная гиповолемия.
- Острая дыхательная недостаточность.
- Острая почечная недостаточность.
- Острая печеночная недостаточность.
- Коагулопатии.
- Изменение иммунореактивности.
- Парез кишечника.



# Психологические (поведенческие) реакции

<b>Адекватные реакции</b>	<b>Неадекватные реакции</b>
Атакующее поведение	Тревожность
	Агрессивность
Избегание стресса	Депрессия
	Скрытное поведение
Компромиссное поведение	Подозрительность.



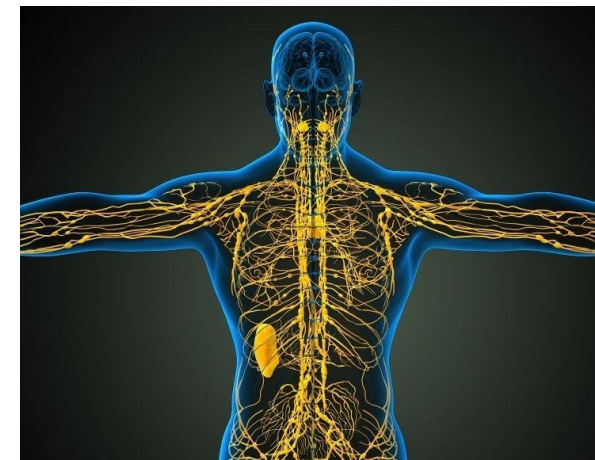


# Тревожность

<b>Уровень тревожности</b>	<b>Тип поведения</b>
Легкая тревожность	Повышенная настороженность.
Умеренная тревожность	Формирование «извращенного» эгоцентризма.
Тяжелая тревожность (паника)	Расстройство мышления.

# Психологические (поведенческие) реакции

Адекватные реакции	Неадекватные реакции
Атакующее поведение	Тревожность
	Агрессивность
Избегание стресса	Депрессия
	Скрытное поведение
Компромиссное поведение	Подозрительность.



# Неужели все так плохо?



# Этапы существования стресса

1. Нарастание напряженности.
2. Собственно стресс.
3. Снижение внутренней напряженности.



# Фазы собственно стресса





**СЦЕНАРИЙ**

**У любого сценария  
есть последствия!**

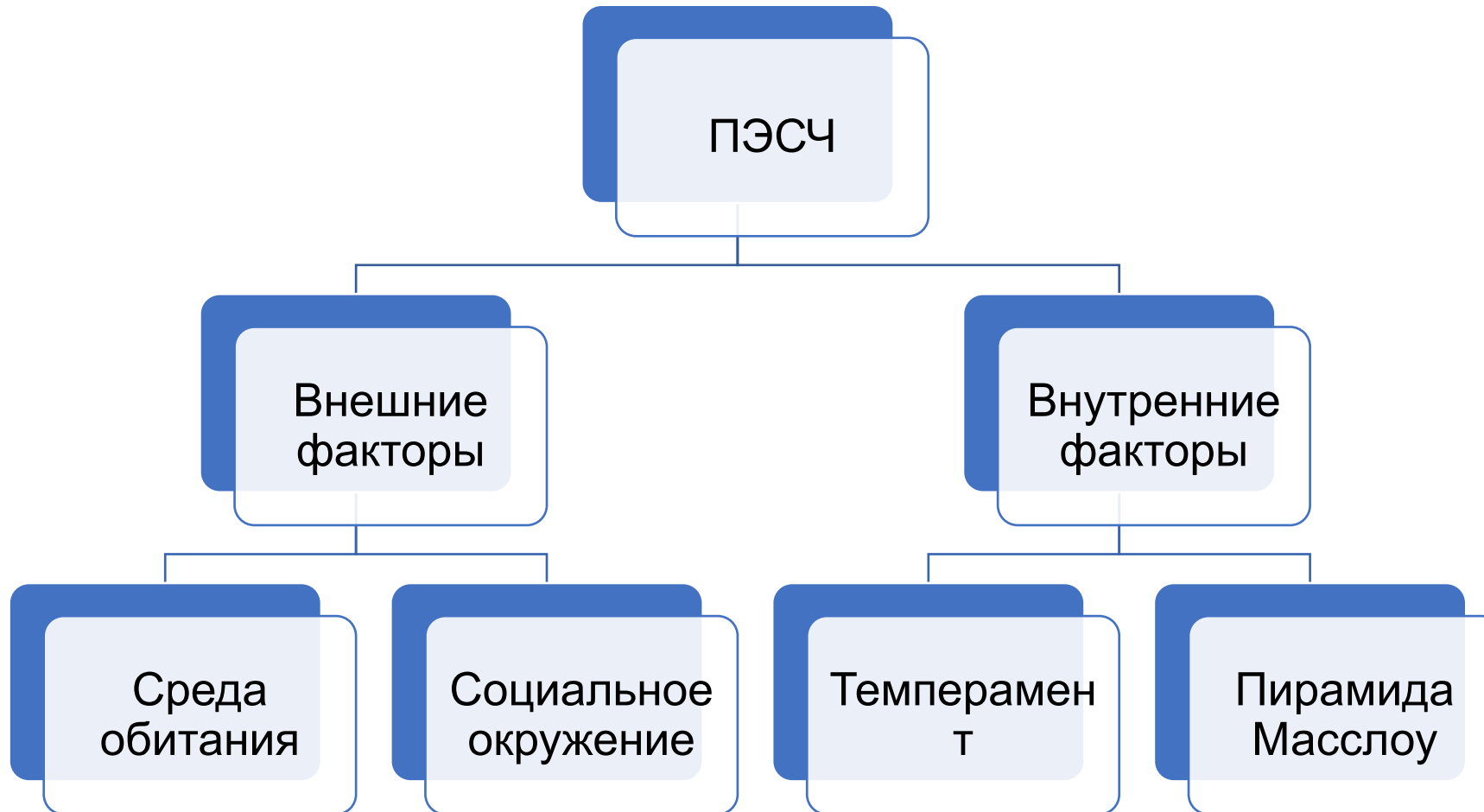


# Как понять, что наступает стресс?

Используйте  
специальные  
шкалы!!!



# Психоэмоциональное состояние человека.





# Методы оценки ПЭСЧ

- Анкетирование.
- Собеседование с психологом.
- Шкалы депрессий (Госпитальная шкала, CES-D).
- Оценка когнитивных функций (тест Лурии, тест Хеда, Монреальская шкала).

# Давайте узнаем себя!



# Самоопросник CES-D

(Center of Epidemiological studies of  
USA-Depression)



# Госпитальная шкала тревоги и депрессии



# Роль медицинской сестры в стрессе

- Вовремя распознать признаки стресса.
- Не допустить фазы истощения.
- Устранить стрессор в максимально возможном объеме.



# Какие мы можем сделать выводы?



# Выводы

- Сущность стресса состоит в неспецифическом ответе организма на изменяющиеся условия окружающей среды.
- Стресс может быть приятным или неприятным.
- Дистресс неприятен и вреден всегда.
- Психиология и физиология связаны.
- Вытащи человека и стресса и ты его спасешь!



# Вопросы?





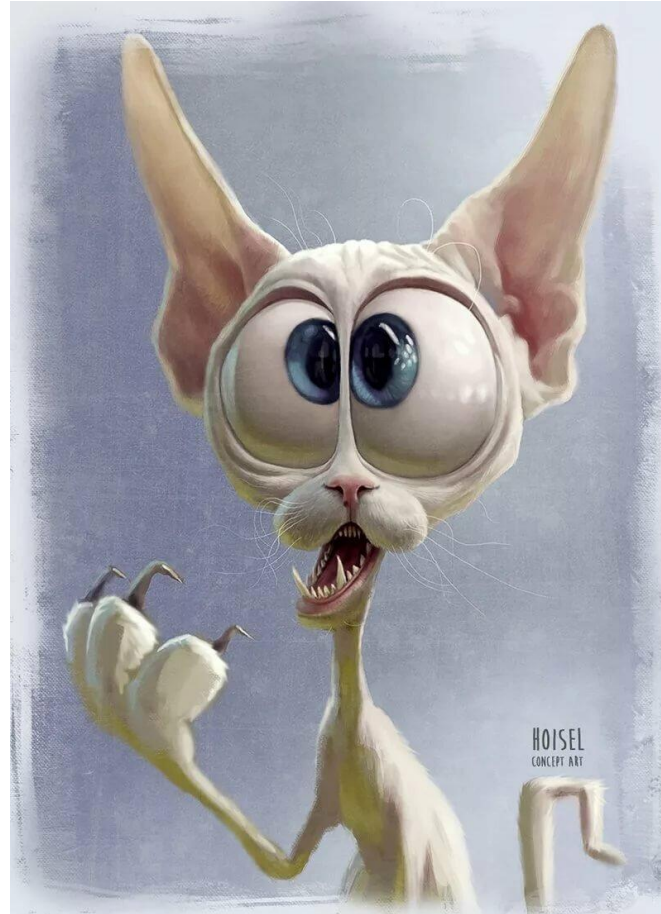
# Домашнее задание

1. Реферат на ОДНУ (1) страницу А4 рукописного текста по психологическим реакциям на стресс.
2. Создание проекта по оценке проявления стресса (можно найти новые интересные шкалы).
3. Подготовка теоретического материала.
4. Заполнение рабочей тетради.

# На сегодня все!



# Если вопросы возникли позже?



**Вы знаете, где  
меня искать!**

**Сляднева  
Наталья  
Сергеевна**

м.тел.: 8-981-942-44-78

(WhatsApp, Viber)

e-mail: [slyadneva@med-lo.ru](mailto:slyadneva@med-lo.ru)

18.09.2020



# Спасибо за внимание! Удачи!

