



Научная библиотека



контролируем и  
управляем



Условия современной цивилизации часто приводят к различным психическим проблемам, расстройствам. Термин «стресс» прочно вошёл в повседневную жизнь, его часто можно слышать от врачей и медицинских сестёр.

**СТРЕСС** – это состояние психического напряжения, обусловленное выполнением деятельности в особо сложных условиях.

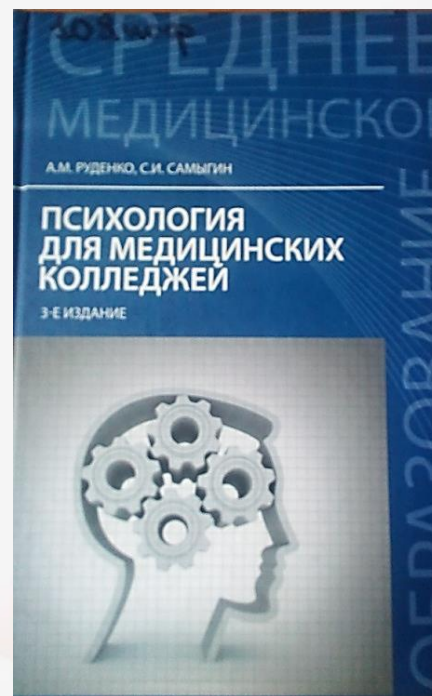
**СТРЕСС** получил название болезни XX века.



Уважаемые читатели!  
С 13 января по 29 февраля  
в Абонементе учебной  
литературы НБ ИГМУ  
Института Сестринского  
образования  
проходит тематическая выставка  
литературы:  
**«СТРЕСС: контролируем и  
управляем»**



Следует помнить: **стресс** – один из источников разного рода заболеваний человека. Постоянно пребывая в стрессовом состоянии можно вызвать такие болезни как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания.



# Признаки протекания стресса:

## 1. *Физические признаки:*

- Анорексия (потеря аппетита);
- Бессонница;
- Головные боли;
- Хроническая усталость.

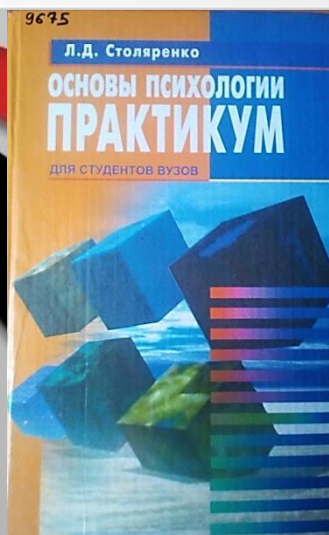
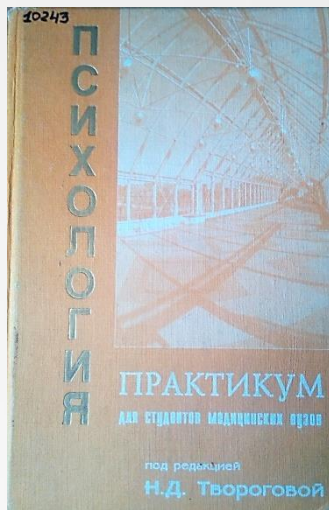
## 2. *Эмоциональные признаки:*

- Нарушение памяти или концентрации внимания;
- Невротическое поведение, истерики;
- Ночные кошмары;
- Раздражительность.

## 3. *Поведенческие признаки:*

- Притопывание ногой или постукивание пальцами;
- Скрежет зубами;
- Привычки кусать и грызть ногти.





Доктора Холмс и Раге (США) изучили зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют серьёзные изменения в жизни человека.

На основании своего исследования они составили «Методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге».



Специалисты, занимающиеся вопросами профессиональной гигиены, давно заметили, что условия работы не только вызывают профессиональные болезни, но и могут иметь более серьёзные последствия для здоровья работающих сотрудников. Авторы публикаций в книге «Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья» рассматривают следующие проблемы:

- Психологические и поведенческие реакции на стресс в условиях работы;
- Психосоматические заболевания, как средства профессионального стресса;
- Источники стресса на работе и из связь вне её;
- Адаптация к стрессу и укрепление здоровья.



В журнале «Медицинская сестра» уделяется внимание психическому здоровью не только пациентов, но и медицинских сестёр. Тема стресса освещена в статьях:

- ✓ Стресс и роль стресса-реакции в развитии тяжёлых послеоперационных осложнений/ В .Е. Волков, С. В. Волков// Медицинская сестра.-2016.-№3.-С 3-6.
- ✓ Стресс и дезадаптация у детей и подростков /К. И. Григорьев// Медицинская сестра.-2019.-№6.-С 35-37.



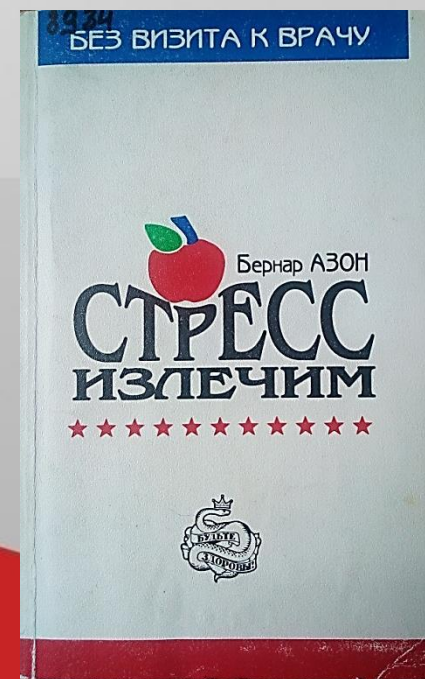
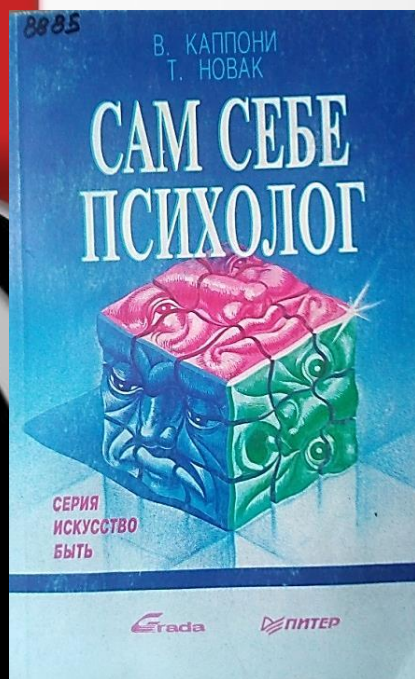
# Советы по развитию позитивного взгляда на ЖИЗНЬ:

- Уметь различать контролируемое и неизбежное, изменяя первое и принимая второе;
- Внутренняя гармония приходит, если наши установки позволяют поступать правильно и относиться мудро к происходящему;
- Уметь во всём находить полезный урок: то что случается в жизни не всегда соответствует нашим желаниям, но мы можем в любой ситуации найти смысл и обогатиться новым опытом; для этого надо задать вопрос: «Чему я могу научиться в этой ситуации?».

Из статьи: Профилактика нарушений психического здоровья/ В.В. Скворцов, А. В. Тумаренко, Е. М. Скворцова, А. А. Луговкина// Медицинская сестра.-2018.-№1.-С 39-41.)



- Французский врач Бериар Азои обобщил многолетний опыт своей медицинской практики и научного исследования – стресса. И утверждает, что стресс излечим.
- Авторы книги «Сам себе психолог» Вера Каппони и Томаш Новак предлагают методики релаксации и медитации, применяемые в работе со стрессом.



Более подробно ознакомиться  
с изданиями, представленными на выставке,  
вы можете по адресу:

Институт сестринского образования  
Научная библиотека  
Абонемент учебной литературы каб. № 5  
с 9:00- 17:00

**ЖДЁМ ВАС!**

**ЖДЕМ ВАС!**