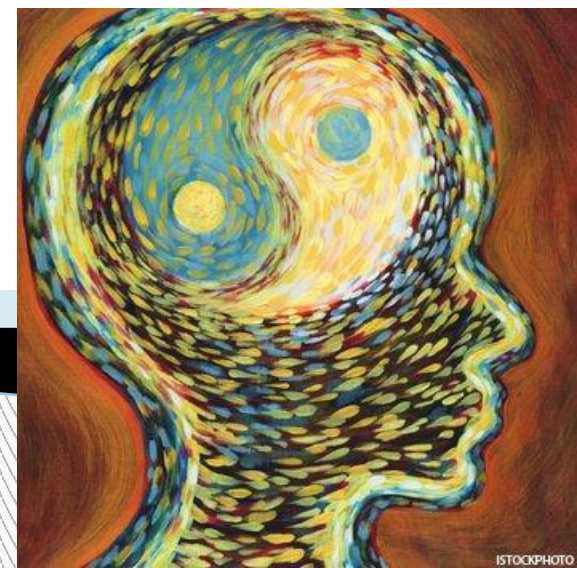


# Факторы психического здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова



# Цель исследования:

- изучение состояния психического здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова;
- проинформирование студентов о последствиях небрежного отношения к психическому здоровью;
- разработка способов борьбы с пагубным влиянием стресса и депрессий, в том числе используя возможности, предоставленные нашим университетом.




# Задачи:

- выявить факторы, определяющие психическое здоровье;
- изучить влияние стресса и депрессии на наш организм;
- провести опросы среди студентов, с целью определения количества учащихся, страдающих от стресса и депрессий;
- с помощью опроса узнать, как студенты нашего ВУЗа предпочитают справляться со стрессом;
- разработать способы борьбы со стрессом, в том числе за счёт занятий физической культурой ;
- рассказать, с какими психическими заболеваниями и фобиями могут столкнуться те, кто не следят за своим психическим здоровьем.



# Психическое здоровье

 Психическое здоровье – комплекс полноценных психосоматических функций, благодаря которым человек способен безболезненно адаптироваться к всевозможным стрессам, неожиданным ситуациям, быть активным, работоспособным, жизнерадостным и полным сил.

 **10 октября**  
—  
**Всемирный день  
психического здоровья**



# Природный ландшафт





# Внешняя среда



# Наследственность



# Анатомо-физиологические данные





# Внешние данные



# Здравоохранение






# Образ жизни



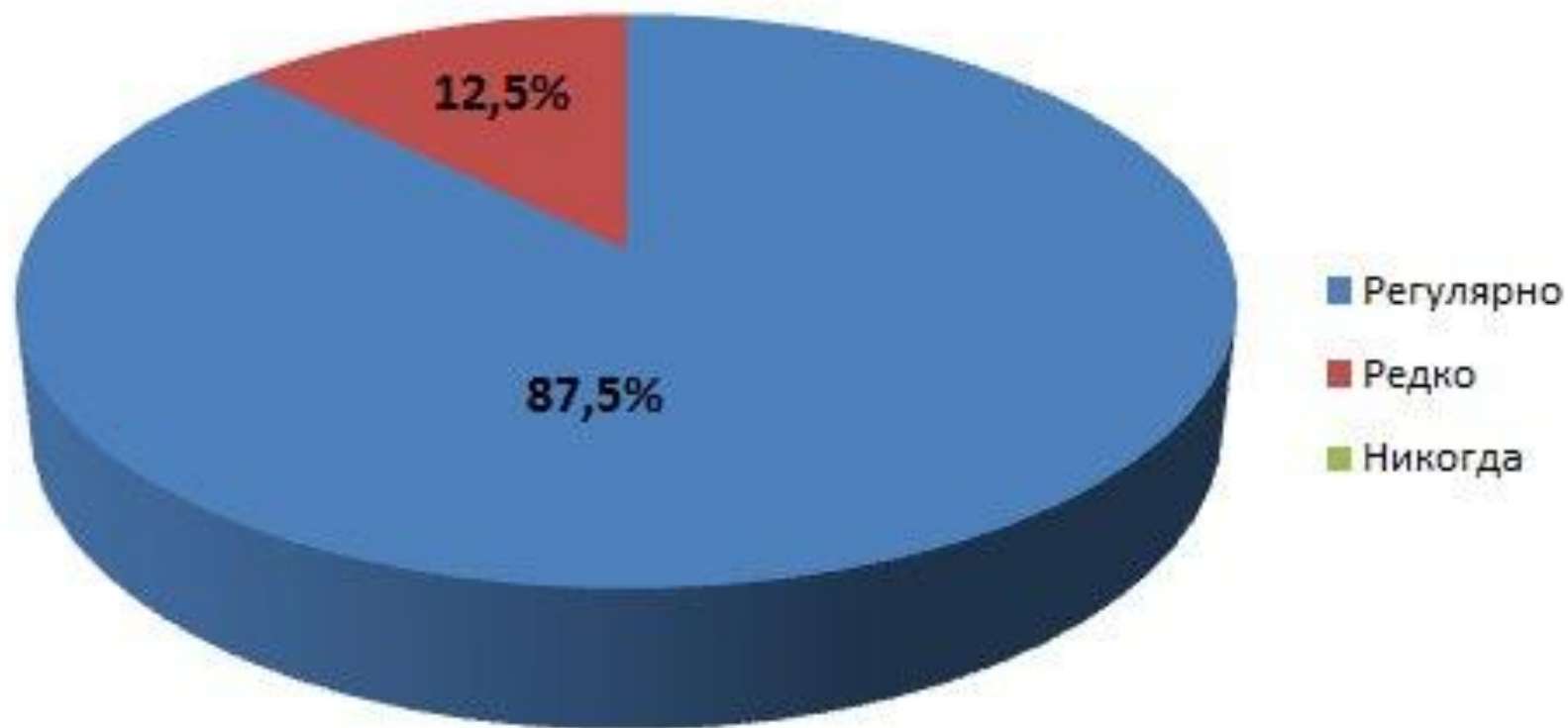
# Стресс

 Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях.





## Как часто вы испытываете стресс?



# Способы борьбы со стрессом

релаксация



спорт



витаминотерапия



задушевная беседа



продукты



здоровый сон



экстрим

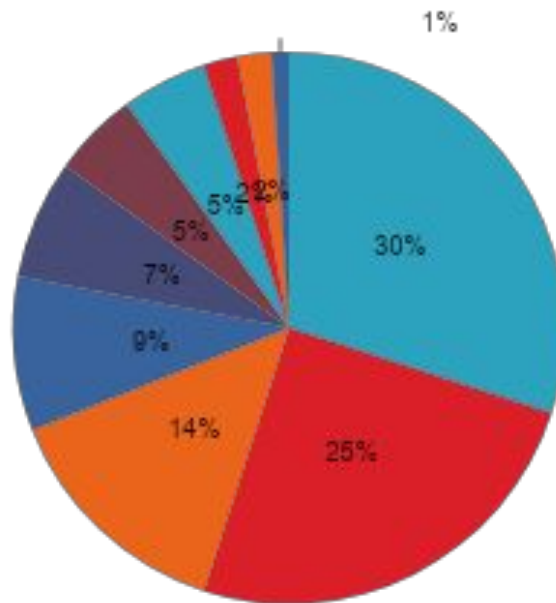


улыбайтесь



## Способы избавления от стресса

- общение с друзьями
- спорт
- музыка
- развлечения
- хобби
- вкусная еда
- алкоголь/сигареты
- 
- 
- 





Бойцовский клуб РЭУ



Фитнес-студия



Тренажерный зал



Бассейн



Ансамбль «Геликон»



Студия искусств



«Плеханов ТВ»



Ресторан «Вишняковъ»



Соляная комната РЭУ





# Депрессия

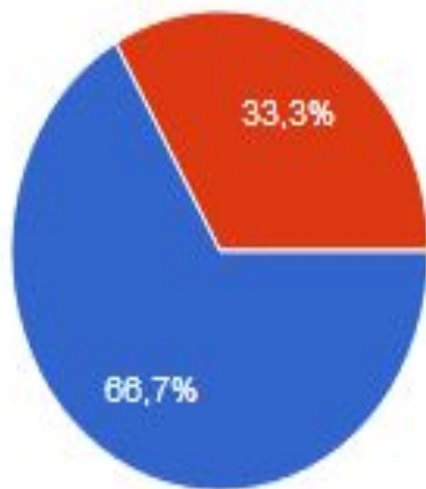


**Депрессия** - распространенное психическое расстройство, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания.

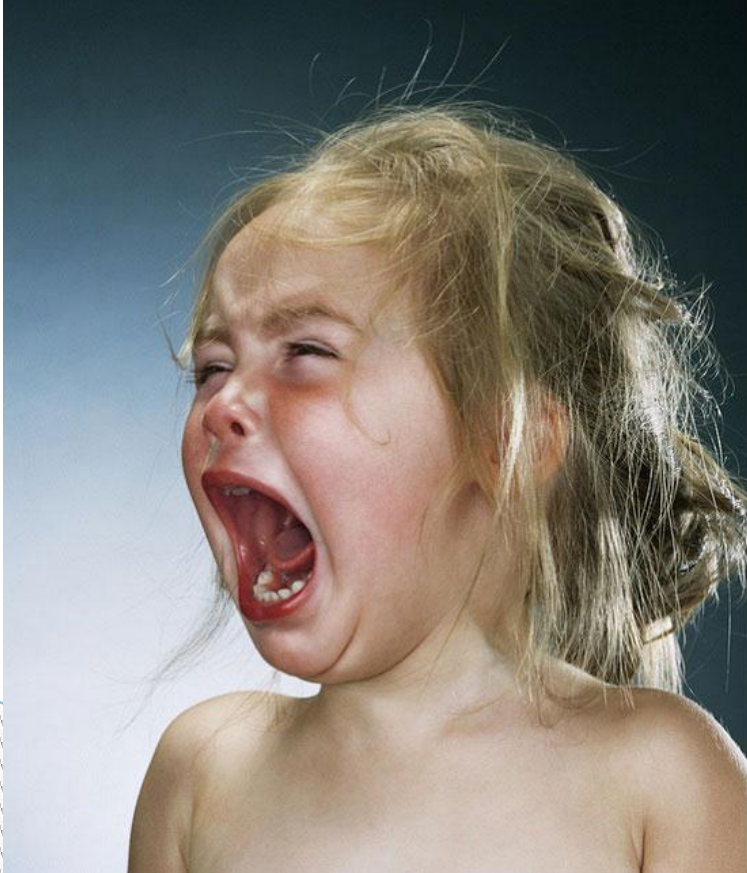


# Результаты опроса

**Испытывали ли Вы когда-нибудь депрессию?**

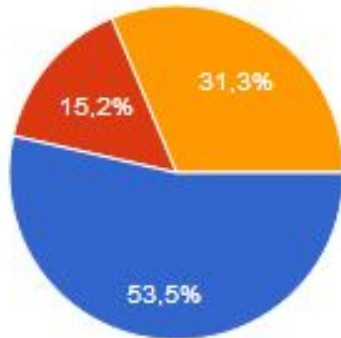


Да	66	66.7%
Нет	33	33.3%



# Результаты опроса

Что стало причиной депрессии?



Стрессовое событие	53	53.5%
Без внешних причин	15	15.2%
Никогда не испытывал депрессию	31	31.3%



# Психические расстройства



# Бессонница

Характеризуется сложностями, связанными с засыпанием или самим процессом сна, длящимися не меньше 3 недель.



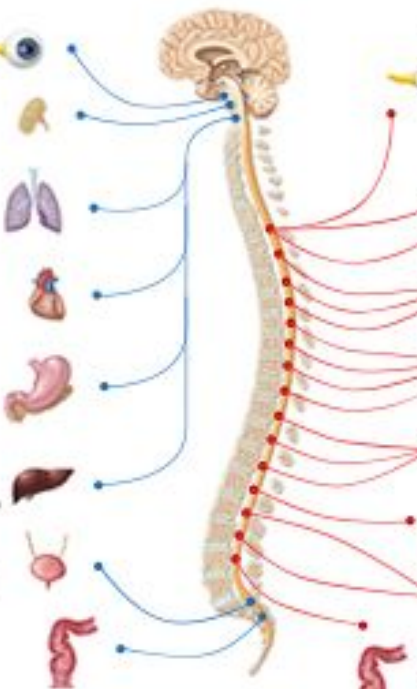
# ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Симптомокомплекс, характеризующийся функциональными нарушениями в различных отделах вегетативной нервной системы.

## ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

### ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Сужает зрачок  
Стимулирует отделение слюны  
Сужает бронхи  
Замедляет ЧСС  
Стимулирует пищеварит. деятельность  
Стимулирует желчный пузырь  
Сокращает мочевой пузырь  
Расслабляет прямую кишку



### СИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Расширяет зрачок  
Уменьшает слюноотделение  
Расслабляет бронхи  
Ускоряет сердцебиение  
Замедляет пищеварение  
Стимулирует выброс глюкозы  
Стимулирует выделение адреналина  
Расслабляет мочевой пузырь  
Сокращает прямую кишку

# ЗАИКАНИЕ

Результат спазма в одном или нескольких органах, задействованных в воспроизведении речи.





# МИГРЕНЬ

Заболевание, проявляющееся приступами головной боли, преимущественно в одной половине головы.



# АПАТИЯ

Безразличное, безучастное отношение к окружающему, состояние, при котором снижены или полностью утрачены внутренние побуждения, интересы, эмоциональные реакции.



# НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ



# НЕВРОЗЫ

Группа так называемых пограничных расстройств психической деятельности, развивающихся в результате длительного воздействия психотравмирующих факторов, эмоционального или умственного перенапряжения, иногда под влиянием инфекций и других заболеваний.





# ФОБИИ

Интенсивный страх, обостряющийся при приближении и/или наступлении определенных ситуаций, не подконтрольный человеку и не поддающийся логическому объяснению.



# АНОРЕКСИЯ

Синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании, который сопровождается большинством метаболических заболеваний, инфекций, болезней пищеварительной системы, в частности паразитарных инфекций, а также возникающий по другим причинам.



# БУЛИМИЯ

Пищевое расстройство, характеризующееся неконтролируемой тягой к перееданию с последующей рвотой, которую больной намеренно вызывает у себя, чтобы избежать увеличения массы тела.





# Спасибо за внимание!

