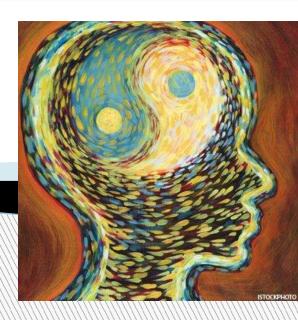
# Факторы психического здоровья студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова



## 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;
- пизучить 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



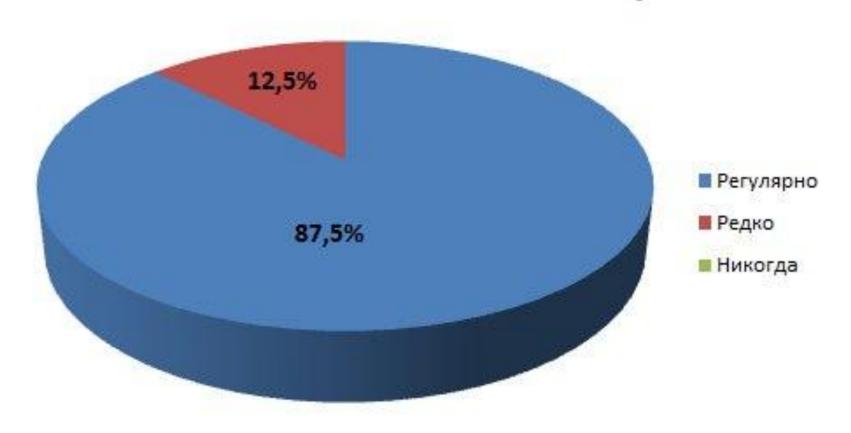
## Стресс



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



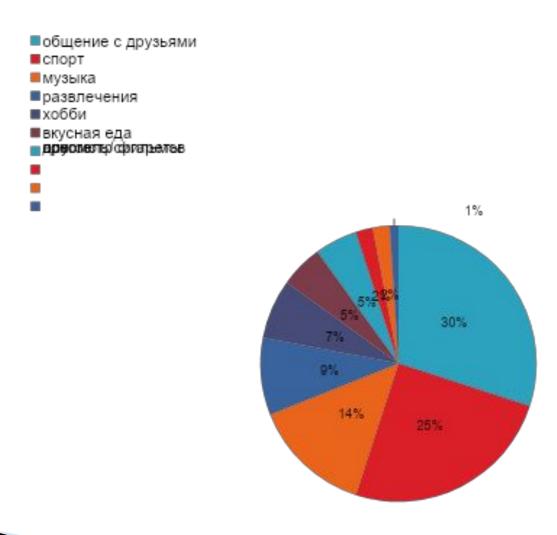
экстрим



улыбайтесь



#### Способы избавления от стресса



Бойцовский клуб РЭУ



Фитнес-студия



Тренажерный зал



Бассейн



Ансамбль «Геликон»



Студия искусств



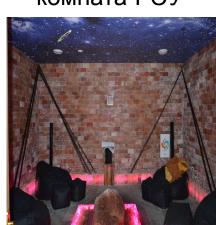
«Плеханов ТВ»



Ресторан «Вишняковъ»



Соляная комната РЭУ



## Депрессия

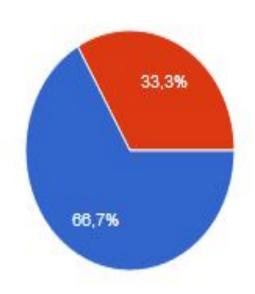


**Депрессия** - распространенное психическое расстройство, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания.



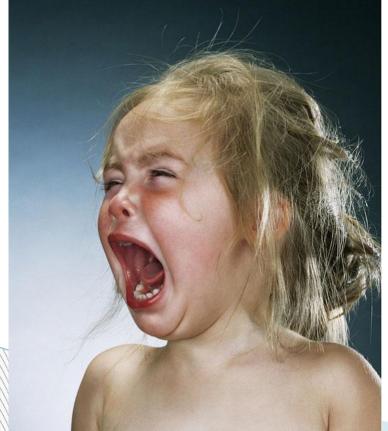
## Результаты опроса

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



Да	66	66.7%	
Нат	33	33 3%	



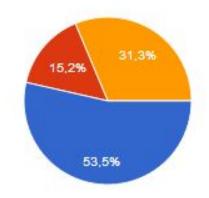






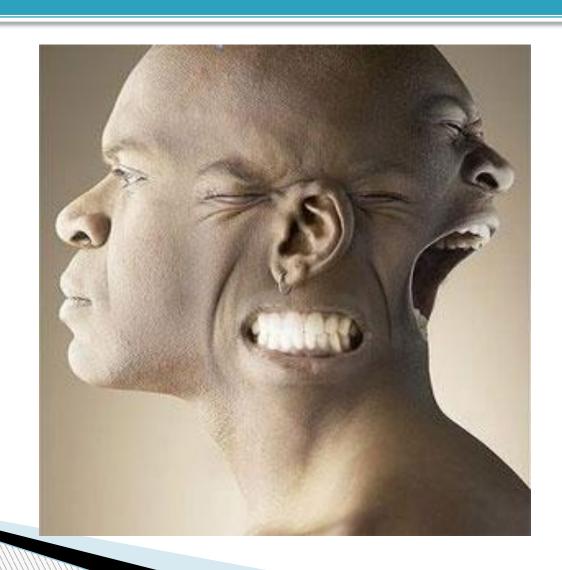
## Результаты опроса

#### Что стало причиной депрессии?



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

## 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.



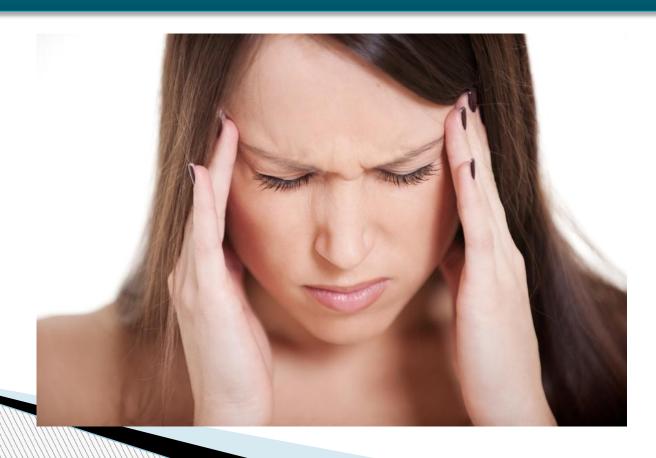
## ЗАИКАНИЕ

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



### МИГРЕНЬ

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

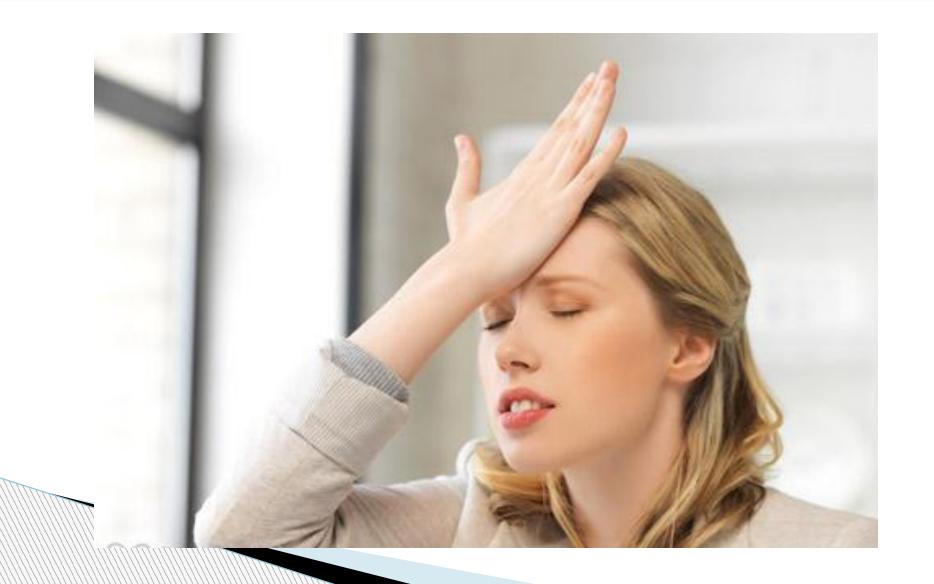


## RNTANA

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



## НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ



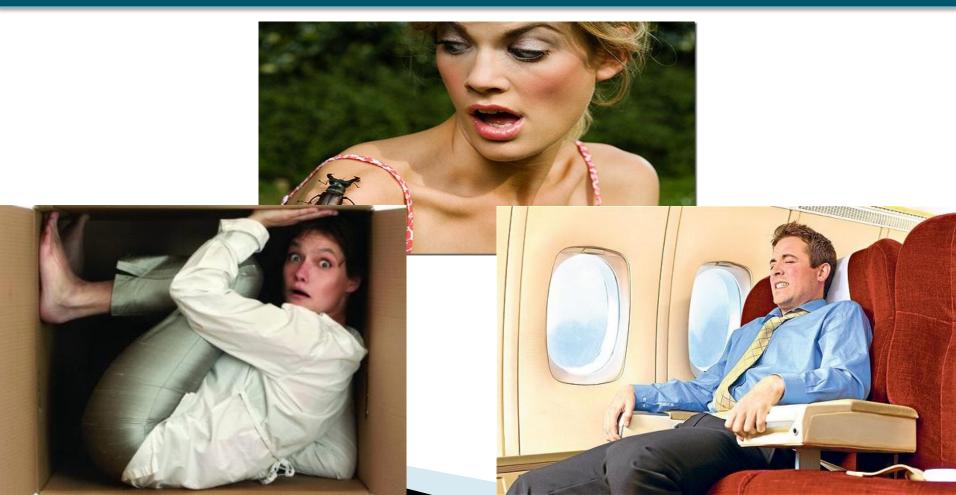
#### НЕВРОЗЫ

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 сопровождает большинство 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!

