

**ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский колледж»**

**ЗАНЯТИЕ №4**

# **Стресс и БА.**



**Выполнила:  
Трунова Т.О.  
Студентка IV курса  
Отделение лечебное дело**

**Руководитель:  
Веретенникова С.Ю.**

**Ишим, 2019**

# Тестирование пройденного занятия:

*Выберите правильный ответ*

**1. Опасна гиподинамия для человека?**

- а) Да
- б) Нет

**2. Симптомы гиподинамии?**

- а) Вялость
- б) Бессонница
- в) Снижение работоспособности
- г) Все ответы верны

**3. Почему необходим подвижный образ жизни ?**

- а) Улучшить психоэмоциональный покой
- б) Повысить выносливость
- в) Нормализовать кровообращение
- г) Все ответы верны

**4. Как повысить физическую активность ?**

- а) Больше ходить пешком
- б) Заниматься утренней гимнастикой
- в) Играть в подвижные игры

**5. В каких случаях физическая нагрузка противопоказана ?**

- а) При повышенной температуре
- б) Наличие дыхательной недостаточности 3 стадии
- в) Все ответы верны

### **Цель занятия:**

- повышение знаний пациентов с бронхиальной астмой о природе стресса, стрессорах, управляемых и неуправляемых факторах стресса;
- информирование пациентов об эмоционально и проблемно ориентированных методах преодоления стресса.



### **Задачи занятия:**

- Рассказать пациентам об основных понятиях стресса и его взаимодействия с БА.
- Обучить пациентов методам борьбы со стрессом.
- Научить пациентов бороться с бессонницей.
- Ознакомить пациентов с методом глубокого дыхания.
- Ознакомить пациентов с методом аутогенной тренировки.
- Обучить пациентов как преодолевать стресс и стрессовые ситуации.

# План занятия:

1. Что такое стресс?
2. Влияние стресса на развитие БА.
3. Каковы предупреждающие сигналы стресса?
4. Методы борьбы со стрессом.
5. Советы по снижению стресса.
6. Как снизить влияние стресса на организм?
7. Расслабление и стресс.
8. Борьба с бессонницей.
9. Знакомство с методом глубокого дыхания.
10. Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций.
11. Видео «Метод глубокого дыхания»





# Что такое стресс?

**Стресс** —это реакция организма на ситуации, в которых требуется быстрая мобилизация сил. С этой целью в организме выделяются такие гормоны, как кортизол и адреналин.



# Влияние стресса на бронхиальную астму

Невротические реакции и возникновение бронхиальной астмы имеют очень большую связь.

В клиниках зачастую можно встретить больных, первый приступ у которых возник в результате стресса.

Сильный эмоциональный стресс, обиды, перенапряжение в работе или учебе, семейные ссоры, конфликт взглядов – все это может вызвать возникновение или обострение данной болезни.

# Каковы предупреждающие факторы стресса?

Физические сигналы: головокружение, боль, скрежетание зубами, сжатие челюсти, головная боль, нарушение пищеварения, напряжение мышц, ухудшение сна, учащение сердцебиения, шум в ушах, сутулая поза, потливость ладоней, усталость, изнеможение, дрожь, прибавка или потеря в весе.

Психические сигналы: постоянное беспокойство, страх, трудность принятия решений, забывчивость, затруднение концентрации, недостаток творческой энергии, потеря чувства юмора, плохая память

Поведенческие сигналы: переедание, критическое отношение к окружающим, приступы ярости, частая смена работы, злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Эмоциональные сигналы: злость, беспокойство, депрессия, плаксивость, ощущение бессилия, частые перемены настроения, раздражимость, ощущение одиночества, негативное мышление, нервозность, тоска.

# Методы борьбы со стрессом

**Бросьте курение.**

**Не злоупотребляете алкоголем  
или едой.**

**Ежедневно пытайтесь  
расслабиться на некоторое  
время.**

**Регулярно занимайтесь  
физическими упражнениями.**

**Достаточно отдыхайте.**

**Снизьте причины стресса.**

**Ставьте реалистичные цели в жизни.**



# Советы по снижению стресса

- Улучшите свой сон.
- Упростите свой график.
- Расслабьтесь и дышите глубже.
- Физическая активность - это натуральный "убийца" стресса.
- Занимайтесь йогой или медитацией.
- Позитивное мышление и самооценка



# Как снизить вредное влияние стресса на организм?

1. Определите сам стрессовый фактор, то, что приводит к стрессу.

2. Научитесь правильно и эффективно распределять свое время.

3. Старайтесь за определенный промежуток времени делать одно дело, не хватайтесь за все подряд.

4. Избегайте мелких раздражителей.

5. Если в вашей жизни происходят изменения, старайтесь не меняться резко.

6. Если вы чувствуете "накат" стресса, сделайте перерыв.  
Отдохните, расслабьтесь



# Расслабление и стресс

1. Глубокое дыхание. Представьте, что у Вас в животе есть воздушный шар. Вдыхайте воздух, как бы наполняя этот шар. После этого выдыхайте воздух, опустошая шар. С каждым медленным вдохом Вы будете все больше и больше расслабляться.

3. Психологическое расслабление. Научитесь представлять себя в приятных местах: будь то тихий лес, спокойное море или горы. Это позволяет Вам расслабиться.

2. Расслабление мышц. Переключите мысли на себя и свое дыхание. Несколько раз сделайте глубокий вдох, медленно выдыхая. Мысленно «пройдите» по своему телу. Обратите внимание на области напряжения. Расслабьте мышцы. Один-два раза медленно поверните головой в стороны. Поверните плечами назад и вперед. Далее снова дышите глубоко. Вы должны почувствовать расслабленность.

4. Расслабляющая музыка. Найдите в магазине или интернете тихую спокойную инструментальную музыку. В настоящее время в продаже имеется такая музыка, специально созданная для этой цели.

# **Бессонница и стресс**

## ***Советы для борьбы с бессонницей:***

- Не пейте перед сном кофе или чай.
- Ни в коем случае не принимайте снотворных, только, если вам их не назначил врач.
- Постарайтесь ложиться спать в одно и то же время.
- В спальне должно быть спокойно, тихо и темно.
- Сделайте место, где вы спите, комфортным: удобная кровать, подушка и одеяло.
- Постарайтесь в спальне только спать. Не рекомендуется там смотреть телевизор, работать за компьютером и т.д.
- Избегайте чрезмерного сна днем. Если вы привыкли спать долго днем, то установите будильник, чтобы спать меньше.
- Если есть возможность, то послушайте перед сном тихую расслабляющую музыку.
- Если вы не можете спокойно уснуть из-за беспокойства, поговорите с близким, родственником или другом, которому Вы можете довериться.



# Метод глубокого дыхания

## **Грудное дыхание**

- поверхностный тип дыхания, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания не способствует преодолению стресса, он быстро реагирует на чувство тревоги и раздражения учащенным, неритмичным темпом дыхательных движений.

Тренировка глубокого дыхания помогает контролировать физиологические реакции, возникающие в ответ на стрессор.

## **Упражнения для тренировки глубокого дыхания:**

- дышать носом;
- поза удобная (сидя или стоя), глаза закрыты;
- ладони рук положить - одну на грудь, другую на живот;
- попробуйте дышать обычно, отмечая в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.



# Метод глубокого дыхания

## *Тренировка:*

- медленный вдох через нос;
- вдох с заполнением воздухом нижних отделов легких, затем с постепенным заполнением средних, а затем верхних отделов легких. Вдох следует проводить плавно, как одно движение;
- на несколько секунд задержать дыхание;
- постепенно выдыхайте через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Расслабьте плечи;
- в конце вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.



# 10 заповедей преодоления стресса и стрессовых ситуаций

1. "Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц" - совет Ганса Селье

2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

3. Не старайтесь сделать все и сразу.

4. Не забывайте об отдыхе.

5. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада.

6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.

7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. "Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней" - народная мудрость.

8. Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор), не откладывайте его на "потом".

9. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре), старайтесь увидеть свои "плюсы".

10. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.



*Спасибо за внимание!*

