

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. М. ГОРЬКОГО

кафедра психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и
психотерапии с лабораторией психического здоровья

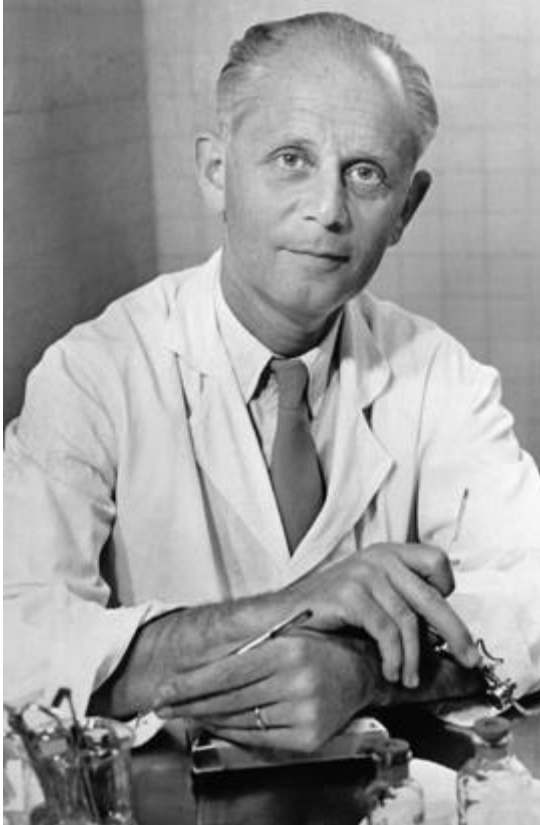
Психосоциальный стресс у детей и подростков в современных условиях

ассистент Данилова Е.М.

Донецк - 2021


*Даже в состоянии полного расслабления, спящий человек испытывает стресс...
Полная свобода от стресса означает смерть.*

Ганс Селье



«Весьма важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в процессе обучения и работы. Но стрессовые воздействия не должны превышать адаптационные возможности человека, в противном случае могут возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания – соматические или невротические».

Г. Селье



Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)

- ❑ одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей
- ❑ личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта
- ❑ одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом - как обычное, нормальное



STRESS

Немного статистики:



- ❑ В 2016 г. межличностное насилие
- ❑ признано второй по значимости причиной
- ❑ смертности юношей старшего подросткового возраста
- ❑ На долю нарушений психического здоровья приходится 16% глобального бремени болезней и травматизма среди лиц в возрасте 10–19 лет
- ❑ Половина всех нарушений психического здоровья возникают до наступления 14-летнего возраста
- ❑ Депрессия - одна из ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире
- ❑ В 2016 г. распространенность тяжелого эпизодического употребления алкоголя среди подростков в возрасте 15-19 лет во всем мире составляла 13,6%
- ❑ Примерно 10–20% подростков во всем мире имеют нарушения психического здоровья, которые не диагностируются должным образом и не получают надлежащего лечения

Общие причины стресса у современного ребенка

Важные (значимые) жизненные изменения	Трудности взаимоотношений в социуме	Условия учебы	Окружающие (средовые) факторы
<ul style="list-style-type: none">▪ психотравмирующие события;▪ личностные потери▪ хронические конфликты в семье▪ агрессивность одного из родителей▪ развод родителей	<ul style="list-style-type: none">▪ хронические и неразрешенные конфликты▪ физическое насилие (в т.ч. сексуального характера)▪ буллинг▪ гендерные нормы	<ul style="list-style-type: none">▪ загруженность ребенка уроками▪ школьные дидактогении▪ расставание с родителями (у дошкольников)▪ неумение распределять свое время и большой объем заданий	<ul style="list-style-type: none">▪ влияние экологии▪ негативная информация из СМИ, соцсетей▪ недостаточность и/или плохое качество питания;▪ перестрелки в школах, теракты, глобальные катастрофы

Общие причины стресса у современного ребенка

Важные (значимые) жизненные изменения	Трудности взаимоотношений в социуме	Условия учебы	Окружающие (средовые) факторы
<ul style="list-style-type: none">▪ потеря работы и другие виды стресса у родителей▪ расставание с близкими друзьями▪ переезд семьи▪ хронические заболевания или инвалидность родителей▪ сиблинговый буллинг		<ul style="list-style-type: none">▪ изменения формы обучения в связи с переходом на дистанционный режим, в т.ч. вызванный этим стресс родителей и педагогов	<ul style="list-style-type: none">▪ последствия пандемии ковид-19▪ стигматизация, дискриминация или социальной изоляция;▪ отсутствие доступа к качественной помощи и услугам



Основные проявления стресса у детей и подростков

Эмоциональная неустойчивость – легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи

Вегетативная неустойчивость – легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, «комочек в горле», «каша во рту», колебание артериального давления (преимущественно в сторону его понижения), повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления

Нарушение сна- трудности с засыпанием, чуткий с пробуждением или очень глубокий сон, плохое самочувствие утром после пробуждения

Нарушение обмена веществ -нейродермит, плохой аппетит, снижение массы тела, болезненно заостренные реакции организма на запахи, лекарства, пыль и некоторые пищевые вещества в виде кашля, зуда

Частые простудные заболевания, особенно тогда, когда отчетливо имеется связь с действием стрессовых факторов



Основные проявления стресса у детей и подростков

Психомоторные нарушения в виде заикания, энуреза, энкопреза, тиков (непроизвольные, часто и однотипно повторяющиеся подергивания мышц лица, мигание, шмыгание носом, раскрытие рта, подергивание губ, щек, сокращением артикуляционных и дыхательных мышц – звуки типа «кх-кх», поперхивание, покашливание, попискивание, тяжелые вздохи, прерывистая, напоминающая заикание речь). Нарушения часто не осознаются и не замечаются ребенком, часто зависят от времени года, утомления, нервного напряжения.

Невротические реакции – кратковременные переживания в ответ на действия психотравмирующих факторов, напр., повышенная возбудимость или заторможенность в первое время посещения дошкольного учреждения, состояние подавленности при расставании, заостренные переживания по поводу наличия заболевания или физического дефекта.

Патологические привычки – упорный онанизм (мастурбация), постоянное сосание пальца, онихофагия.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА



Симптомы могут напоминать сразу несколько эмоциональных расстройств (депрессию, тревогу, раздражительность и пр.) и характеризоваться быстрыми и неожиданными сменами настроения и вспышками эмоций. У подростков младшего возраста могут дополнительно возникать эмоционально обусловленные физические симптомы.

Депрессия занимает 4е место в мире среди ведущих причин заболеваемости и инвалидности подростков в возрасте 15–19 лет и 15е место - в возрасте 10–14 лет. Тревожные расстройства являются 9й по значимости причиной нарушений психического здоровья среди подростков в возрасте 15–19 лет и 6й - в возрасте 10–14 лет.

Изоляция и ощущение одиночества при депрессии могут усугубляться социальной отчужденностью. В наиболее тяжелых случаях депрессия может приводить к суициду.

Поведенческие расстройства



Поведенческие расстройства в детском возрасте являются 2й по значимости ведущей причиной бремени болезней среди подростков в возрасте 10–14 лет и занимают 11е место среди подростков в возрасте 15–19 лет

К поведенческим расстройствам поведения в детском возрасте относятся синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройства поведения и расстройства пищевого поведения.

Расстройства пищевого поведения (нервная анорексия, нервная булимия и компульсивное переедание) пагубно влияют на здоровье и нередко сопровождаются депрессией, тревожными расстройствами и/или злоупотреблением психоактивными веществами.

Поведенческие расстройства в детском возрасте могут негативно влиять на обучение подростков и могут являться причиной противоправного поведения

Stress

Relax

Профилактика стресса у детей и подростков в современном мире

развитие базовых навыков профилактики стресса (диафрагмальное дыхание, регулярные упражнения, развивающие гибкость, релаксация, сменяющая активную деятельность ребенка, адекватное чувство юмора, умение давать выход своим эмоциям)

участие и внимание родителей

полноценный сон

регулярная физическая активность

адекватное питание

медикаментозная профилактика

реагирование на нужды подростков с установленными нарушениями психического здоровья

В первую очередь использовать нефармакологические методы и обеспечивать соблюдение прав детей в соответствии с Конвенцией Организации Объединенных Наций о правах ребенка и другими документами по правам человека. Избегать направления детей в специализированные учреждения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

