



ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького» МЗ РФ
Кафедра педиатрии №3
ФГБУ «ИНВХ им. В.К. Гусака»

Стресс как фактор, влияющий на репродуктивный потенциал

*Дубовая Анна Валериевна (д.мед.н., профессор)
Тонких Наталья Александровна (к.мед.н., доцент)*

Реалии нашего времени :

- 2010 + – информационный стресс
- 2014 – начало боевых действий на Донбассе



Состояние хронического стресса у жителей нашего региона длится уже более 10 лет



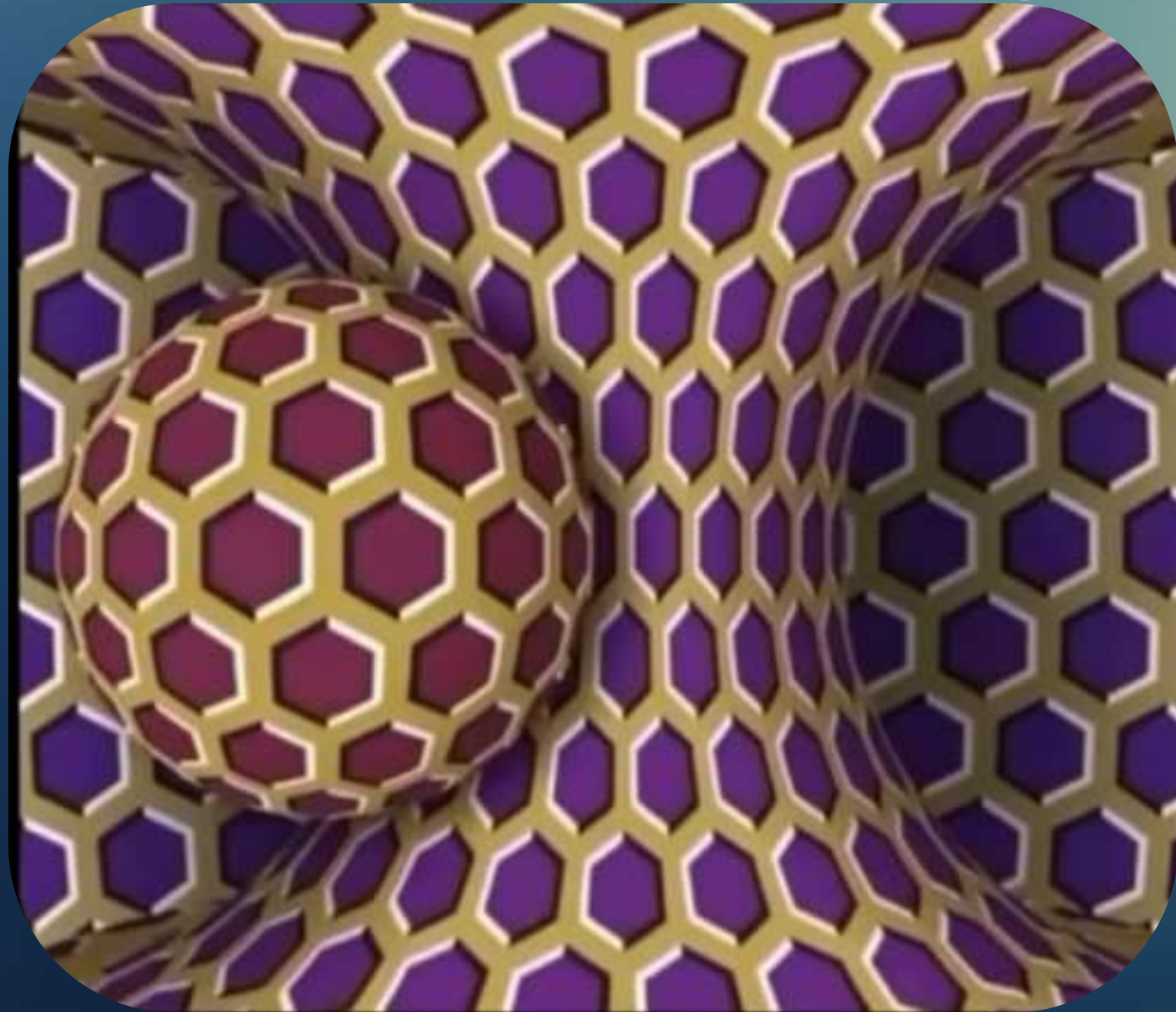
Дети, родившиеся после 2014 года, ощущали состояние хронического стресса, начиная еще с внутриутробного периода

Реалии нашего времени :

- 2020 - 2022 гг. – пандемия Covid-19
- февраль 2022 г. - по настоящее время – продолжающиеся боевые действия



Это изображение было сделано неврологом из Японии



Изображение неподвижно,
когда вы спокойны, слегка
двигается - при небольшом
стрессе и имитирует карусель
- при сильном стрессе

Стадии развития стресса

Это «боевая встряска» организма, мобилизация энергетических ресурсов
Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности

Тревога

Сбалансированное расходование резервов организма
Внешне все выглядит нормально, но ресурсы тратятся

Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность
Возрастает риск заболеваний

Сопротивление

Истощение



Признаки стресса у детей младшего школьного возраста

- Частые жалобы на цефалгии, кардиалгии, тошноту;
- Диссомнии, ночные кошмары;
- Изменения аппетита;
- Повышенная утомляемость, снижение концентрации памяти и внимания;
- Повышенная эмоциональность, тревожность, плаксивость, появление страхов;
- Агрессивное поведение;
- Заниженная самооценка;
- Нервные тики, логоневроз и др.

Признаки стресса у подростков

- Изменения аппетита;
- Нарушения сна (дневная сонливость, бессонница);
- Раздражительность, вспыльчивость;
- Повышенная утомляемость, снижение концентрации памяти и внимания;
- Отстраненность, замкнутость, нежелание следить за своей внешностью;
- Агрессивное поведение;
- Снижение социальных контактов;
- Поведение, не соответствующее социальным нормам и др.
- Нарушение менструального цикла, пигментация

Стресс и кардиоваскулярный риск



Доц. Федотова А.В., платформа
Медзнание, 2022 г.

Повышается уровень
кортизола

Дисбаланс
меланоцитстимулирующего
гормона, прогестерона,
фолликулостимулирующего
гормона

Хронический
стресс

Пигментные пятна
Внезапные родинки или
изменения их цвета
Риск онкологии

Нарушение пигментации
«Ошибки» метилирования
Нарушения менструального
цикла

Стресс и иммунитет

- **Уменьшение** интенсивности первичного и вторичного иммунного ответа
- **Снижение** цитотоксической и киллерной функции Т-лимфоцитов, НК-клеток (противовирусный, противомикробный и противоопухолевый иммунитет)
- **Страдает** мембранно-рецепторный аппарат иммунокомпетентных клеток

Преодоление стресса



Психотерапия

- рациональная или групповая (коррекция особенностей личности, воспитание адекватных реакций);
- аутотренинг, релаксация;
- гипнотический сон-отдых;
- формирование правильного образа жизни;
- обучение приемам активирующей функциональной саморегуляции, позволяющей повысить тренированность вегетативных регуляторных систем

Преодоление стресса



- Диафрагмальное дыхание
- «Треугольное» дыхание (начинаем и заканчиваем через левую ноздрю)
- Медленное дыхание животом (на вдохе нервная система возбуждается, на выдохе – успокаивается; удлиняйте выдох!)
- Методика «воздушный шарик» и т.д.
- Дыхание по «квадрату» - следуйте схеме, каждая грань - 4 счета



Техники для снятия избыточного напряжения:

- Прием «сканирование» тела
- Растяжка мышц
- Растирание ладоней или любая физическая активность
- Разделяйте вещи, на которые вы можете повлиять и вещи, которые вам не подвластны
- Ответьте на вопрос: «Что для меня самое важное?»



Еда для снижения тревоги:

1. Исключить сахар из завтрака и не есть его на ночь (скачки сахара провоцируют гипогликемию и как следствие – чрезмерную выработку кортизола)
2. В питании: зеленые листовые овощи (магний), овощи (антиоксиданты), теплые супы, специи, ферментированные овощи (пробиотики), жирная рыба (омега 3), вишня (кверцетин), темный шоколад (магний), авокадо (калий, магний, B6), бобовые (магний, B6, триптофан), ромашковый чай, отказ от кофе



Еда для снижения тревоги:

3. Идеальный завтрак: зерновые + авокадо + овощи



Физическая активность:

Движение заменяет многие лекарства, но ни одно из них не заменяет движение.

С. Тиссо, XIX век



Профилактика психоэмоционального напряжения:

- ❖ По возможности – устранение предрасполагающих факторов.
- ❖ Оптимизация режима дня.
- ❖ Ликвидация психоэмоциональных перегрузок.
- ❖ Ликвидация очагов хронической инфекции.
- ❖ Отказ от вредных привычек, в том числе **нормализация сна**

Результаты оценки качества сна у подростков, проживающих в зоне СВО

Показатель	n	%
Время засыпания позже 22 часов		62,5
Длительность засыпания более 15 мин	18	56,3
Продолжительность сна менее 7 часов	9	28,1
Ночные пробуждения	12	37,5
Качество сна менее 5 баллов	9	28,1
Качество утреннего пробуждения менее 5 баллов	11	34,4

34,4% - позже 23 часов,
21,9% - около 24 часов,
6,3% - около 1 часа
ночи

Недостаточная продолжительность или низкое качество сна



- 54 % обследованных – нарушение концентрации внимания;
- 59% - снижение работоспособности;

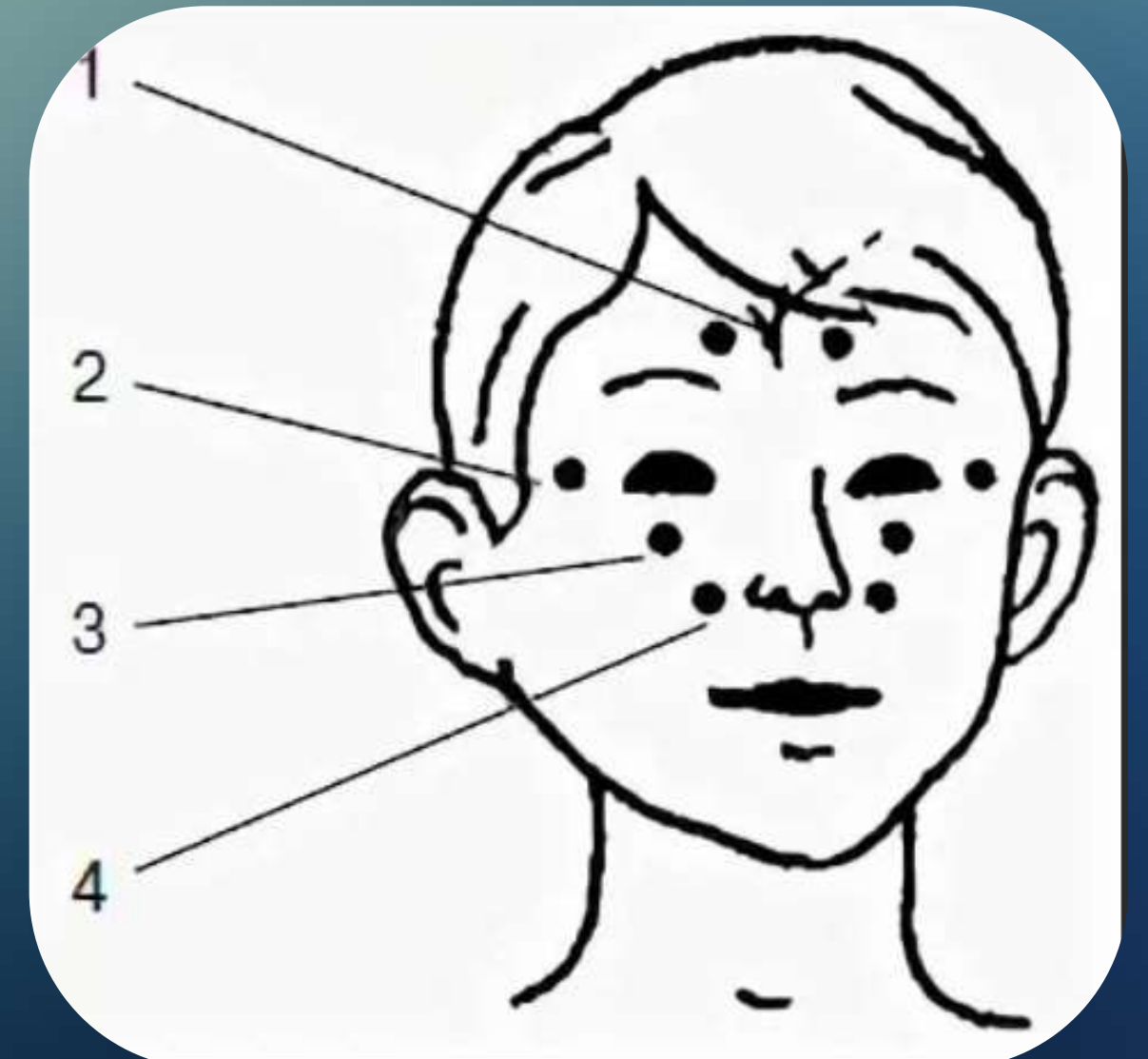
➤ 64% - снижение настроения и мотивации к обучению;

- 73% - сонливость в течение дня;
- 58% - повышение частоты ОРВИ



Профилактика психоэмоционального напряжения:

- ❖ Достаточное пребывание на свежем воздухе.
- ❖ Контрастный душ, ванны.
- ❖ Массаж: общий, точечный, воротниковой зоны.



Без здоровых детей у страны
не будет здорового будущего!

