

ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького» МЗ РФ
Кафедра педиатрии №3

Реализация психолого- медицинских программ для снижения уровня стресса у детей

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

Проживание военных событий мирным населением - мощный стресс, приводящий к функциональным нарушениям, развитию соматических заболеваний и патологическим реакциям

Большинство детей, проживающих на территории СВО, имеют **глубокие психологические проблемы** и не могут приспособиться в дальнейшем в социуме:

- ✓ переживание горя; чувства одиночества;
- ✓ проявление симптомов посттравматического стрессового расстройства (агрессия, тревога, страхи, нарушение сна, паника);
- ✓ возникновение соматических проявлений травматизации (заикание, нарушение сна);
- ✓ демонстрация суицидальных тенденций, поведения;
- ✓ употребление психоактивных веществ;
- ✓ возникновение панических атак; появление страха смерти;
- ✓ переживание, боязнь громких звуков

Социально-психологический портрет детей из числа вынужденных переселенцев:

- ✓ нарушение адаптации на новом месте жительства;
- ✓ появление тревоги и страха за будущее;
- ✓ возникновение трудностей в саморегуляции;
- ✓ эмоциональное напряжение;
- ✓ переживание разлуки с семьей;
- ✓ возникновение агрессивности, протестного поведения;
- ✓ демонстрация депрессивной симптоматики;

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

Цель реабилитации - восстановление утраченных в результате перенесенных травм и заболеваний функций организма, разрешение комплекса проблем, возникающих у пациента вследствие перенесенного стресса.

Проживание военных событий мирным населением - мощный стресс, приводящий к функциональным нарушениям, развитию соматических заболеваний и патологическим реакциям

Большинство детей, проживающих на территории СВО, имеют **глубокие психологические проблемы** и не могут приспособиться в дальнейшем в социуме:

- ✓ переживание горя; чувства одиночества;
- ✓ проявление симптомов посттравматического стрессового расстройства (агрессия, тревога, страхи, нарушение сна, паника);
- ✓ возникновение соматических проявлений травматизации (заикание, нарушение сна);
- ✓ демонстрация суицидальных тенденций, поведения;
- ✓ употребление психоактивных веществ;
- ✓ возникновение панических атак; появление страха смерти;
- ✓ переживание, боязнь громких звуков

Результаты оценки качества сна у подростков, проживающих в зоне СВО

Показатель	п	%
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



- 64% - снижение настроения и мотивации к обучению;
- 73% - сонливость в течение дня;
- 58% - повышение частоты ОРВИ

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



собственные данные

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



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 иммуно-компетентных клеток



Преодоление стресса

Методы адаптивного Био-управления (БОС)

Средства самопомощи

АТ
Глубокое
дыхание
Методика ПР
медитация



Терапия искусством

Музыкотерапия
Книготерапия
Рисунок
Фотография

Модификация образа жизни и мышления



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. Идеальный завтрак: зерновые +авокадо+овощи
3. 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

Физическая активность:

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

С. Тиссо, XIX век



Мероприятия, проводимые сотрудниками кафедры педиатрии №3, в рамках деятельности Интерактивно-просветительского центра «Музей здоровья»:

просветительская работа среди детей от 5 до 18 лет (снижение степени влияния хронического стресса):

- консультативное отделение поликлиники ИНВХ им. В.К. Гусака;
- отделение детской кардиологии и кардиохирургии ИНВХ им. В.К. Гусака;
- детская городская клиническая больница г.Макеевки, педиатрическое отделение
- Донецкий медицинский общеобразовательный лицей-предуниверсарий ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России



Мероприятия, проводимые сотрудниками кафедры педиатрии №3, в рамках деятельности Интерактивно-просветительского центра «Музей здоровья»:

14 марта 2025г. для учащихся 9 - 11 классов ГБОУ «Школа № 126 г.о. Донецк». проведен мастер класс «Здоровый образ жизни - залог успеха и долголетия». Подросткам было продемонстрировано положительное влияние регулярных физических нагрузок и здорового образа жизни. Ребята освоили доступные методики профилактики стресса.





Каждому ребенку нужен
мир, где можно смеяться,
танцевать, петь, учиться,
жить в мире и быть
счастливым!

Малала Юсуфзай