



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



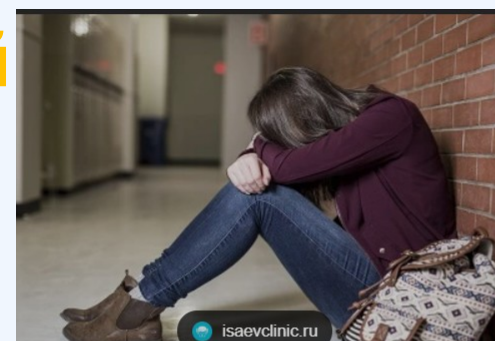
"Психолого- медицинское сопровождение для снижения стрессовой нагрузки на детей»

Проф. Дубовая Анна Валериевна,
доц. Тонких Наталья Александровна

28.05.2026, г. Донецк



Какое количество детей принимают антидепрессанты?



- Российские аптеки по итогам 2025 года продали 22,3 млн упаковок антидепрессантов на 20,5 млрд рублей, что на 24% больше в натуральном выражении и на 36% в деньгах по сравнению с 2024-м.
- Самым продаваемым брендом среди антидепрессантов в 2025 году по числу упаковок стал «Золофт». По итогам 2025 года аптеки продали 3 млн упаковок этого лекарства на 1,4 млрд рублей. В пятерку наиболее продаваемых брендов антидепрессантов в прошлом году также вошли «Амитриптилин», «Флуоксетин», «Эсциталопрам» и «Триттико».

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.

Определение стресса по Г.Селье (1907–1982)



Стресс-это неспецифический ответ организма на любое требование, которое к нему предъявляется

«Стресс- острая приправа к повседневной жизни...ничто не изнуряет так, как отсутствие раздражителей, препятствий, которые стоит преодолеть. Вопреки расхожему мнению мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни»

Стадии развития стресса

Тревога

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

Соппротивление

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

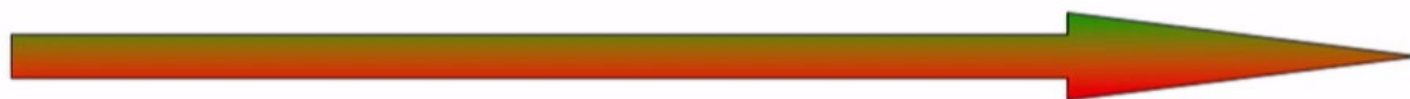
Истощение

Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность
Возрастает риск заболеваний



Есть ли у нас стресс?

Ваш обычный день

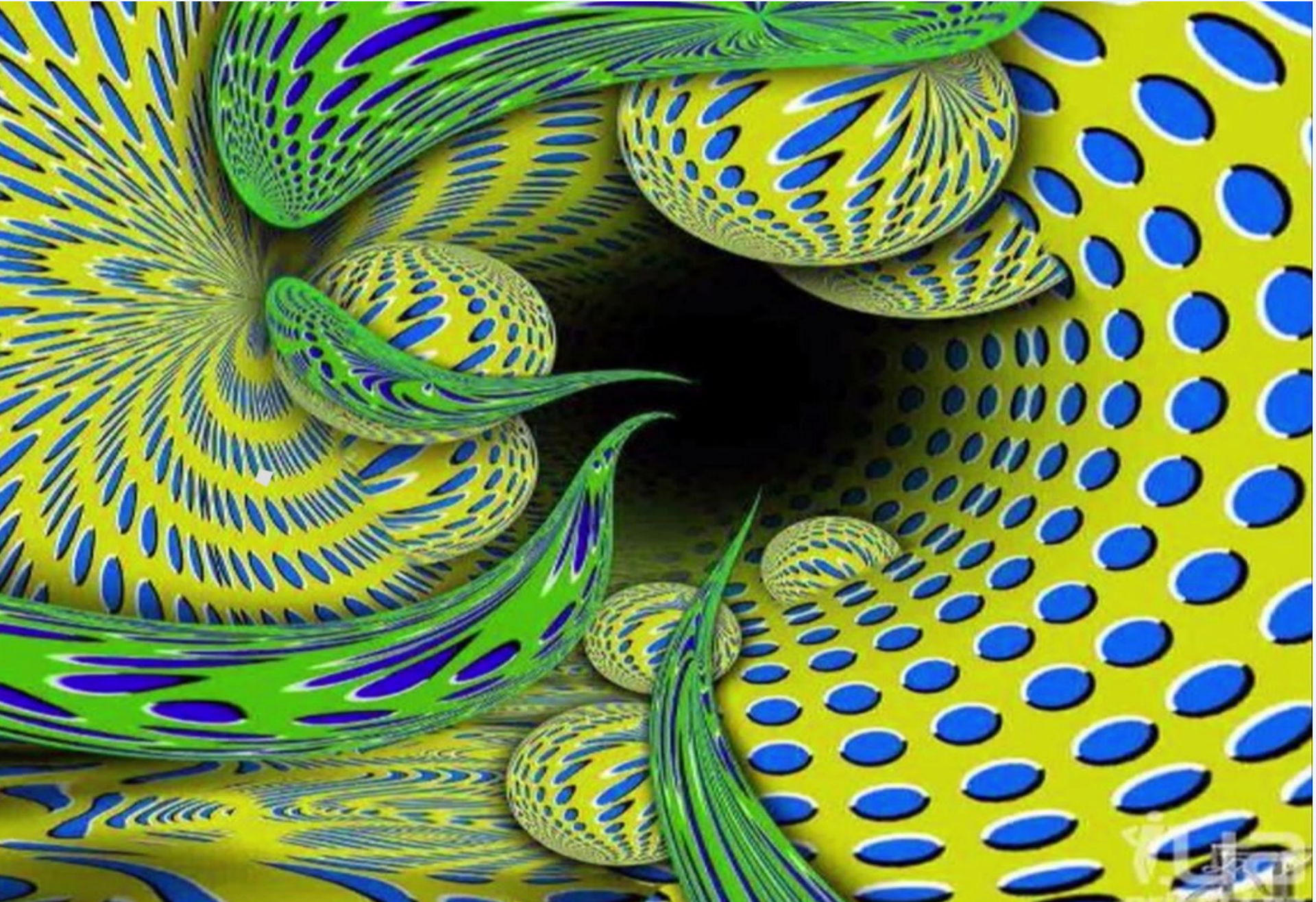


Например:



Если в Вашей жизни негатива больше 20% *и/или* позитива меньше 20%, то необходимо

ЗАДУМАТЬСЯ о своих эмоциях.



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

Признаки стресса у детей и подростков

- 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.



Согласно нашим наблюдениям, до 60% пациентов, наблюдающихся в отделении детской кардиологии и кардиохирургии ИНФХ имеют повышенный уровень тревожности и депрессии

- Аппетит в течение дня снижен, в утренние часы отсутствует. Особенности сна – длительный период засыпания, частые пробуждения ночью, сонливость в утренние часы. Фон настроения большую часть времени снижен.
- Уровень общения не соответствует внутренней потребности, качество общения расценивается как неудовлетворительное.
- Общая двигательная активность и мотивационная сфера – недостаточного уровня

Согласно нашим наблюдениям, до 60% пациентов, наблюдающихся в отделении детской кардиологии и кардиохирургии ИНФХ имеют повышенный уровень тревожности и депрессии

- По шкале депрессии Бека набрал 27 б. – уровень тяжелой депрессии;
- По шкале явной подростковой тревожности – 10 б. – явно завышенная тревожность;
- Шкала нервно-психического напряжения – 67 б. – умеренное нервно-психическое напряжение;
- Уровень самооценки - низкий

**Хронический
стресс**

Повышается
уровень кортизола

Дисбаланс
меланоцитстимулирующего
гормона, прогестерона,
фолликулостимулирующего
гормона

Нарушение
пигментации
«Ошибки»
метилирования
Нарушения
менструального
цикла

Пигментные пятна
Внезапные родники или
изменения их цвета
Риск онкологии

Стресс и кардиоваскулярный риск



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

Последствия, к которым приводит недостаток родительского внимания



«Если ребенок нервный, надо прежде всего лечить его родителей»



Агния Барто

Психотерапия:

- рациональная или групповая (коррекция особенностей личности, смещение акцентов в системе отношений в сторону максимальной социализации, 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



Дыхательные практики:

- Диафрагмальное дыхание
- Дыхание 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



Адриан Хилл - основоположник арт-терапии



В 1938 году, в то время лечения от туберкулеза в санатории Мидхарст, рисуя близлежащие объекты, обнаружил, что рисунок помогает его выздоровлению. В следующем году терапия была введена в санаторий, и он был приглашен преподавать рисунок и живопись с другими пациентами, многие из которых раненые солдаты, вернувшиеся с войны. Хилл обнаружил, что практика искусства не только помогает пациентам отвлечься от их болезни или травмы, но и помогает освободить их от психического расстройства, выражая свою тревогу и сцены, свидетелями которых они были на войне, с помощью рисунка.

В 1942 году Хилл впервые использовал термин арт-терапия и в 1945 году опубликовал свои идеи в художественной книге «Искусство против болезней».



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



- Более четверти взрослого населения (1,4 млрд) недостаточно физически активны, что повышает риск смертности на 20-30%!
- до 5 млн случаев смерти в год можно было бы предотвратить, увеличив физическую активность населения!
- **85% девочек и 78% мальчиков 11-17 лет недостаточно физически активны!** (не выполняют минимум 60 мин. физической активности умеренной интенсивности ежедневно)



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

С. Тиссо, XIX век

Мероприятия, проводимые сотрудниками нашей кафедры:

**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 нашей кафедры:

обучение основам медико-социальной реабилитации детей и подростков в рамках дополнительного цикла повышения квалификации врачами всех специальностей, работающих на территории ДНР (цикл «Медицинская реабилитация детей и подростков, проживающих в условиях хронического стресса):

- за период 2025-2026 обучено более 200 врачей различных специальностей


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

Для учащихся 9 - 11 классов г. Донецка проводятся мастер-классы «Здоровый образ жизни - залог успеха и долголетия».

Подросткам демонстрируются результаты положительного влияния регулярных физических нагрузок и здорового образа жизни. Предлагаются доступные методики профилактики стресса



Эдуард Асадов «Берегите своих детей!»

A close-up photograph of a baby's face, showing the eyes, nose, and mouth. The baby has light-colored eyes and is looking slightly to the right. The background is a soft, out-of-focus green and white pattern, possibly a blanket or clothing.

Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились.
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног,
Совладать с нею нет уже мочи,
Ну а к Вам подойдет сынок,
Или ручки протянет дочка -

Обнимите покрепче их,
Детской ласкою дорожите.
Это счастье – короткий миг.
Быть счастливыми поспешите.

(Эдуард Асадов)