

*Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»
Институт неотложной и восстановительной хирургии им. В.К. Гусака*

Кафедра педиатрии №3

**Эмоциональная
регуляция у детей и
подростков в условиях
хронического стресса**



Дубовая А.В. (проф., зав.кафедрой)

Тонких Н.А. (к.мед.н., доцент, ст. научный сотрудник)

Донецк - 2023

Реалии нашего времени – наслаивание нескольких стрессовых факторов одновременно

- 2010 + – информационный стресс
- 2014 – начало боевых действий на Донбассе
- 2020 - 2022 гг. – пандемия Covid-19
- февраль 2022 г. - по настоящее время – разгар боевых действий



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



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.



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

Вспоминая русскую классику ...



Маленькая девочка нездорова. Каждый день к ней ходит доктор Михаил Петрович, которого она знает уже давно-давно. А иногда он приводит с собою еще двух докторов, незнакомых. Они переворачивают девочку на спину и на живот, слушают что-то, приложив ухо к телу, оттягивают вниз глазные веки и смотрят...

У нее ничего не болит и даже нет жару. Но она худеет и слабеет с каждым днем...

Мама глядит на доктора большими, усталыми, заплаканными глазами. Прощаясь, главный доктор говорит громко:— Главное, не давайте ей скучать. Исполняйте все ее капризы... Даю вам честное слово, что **если вам удастся ее рассмешить, развеселить, — это будет лучшим лекарством.**

Вспоминая русскую классику ...



— Мама... а можно мне... слона? ...

На другой день девочка просыпается чуть свет и прежде всего спрашивает:— А что же слон? Он пришел?— Пришел, — отвечает мама, — но только он велел, чтобы Надя сначала умылась, а потом съела яйцо всмятку и выпила горячего молока...

Яйцо быстро съедено, молоко выпито...

Ей объясняют, что слон ушел домой по делам, что у него есть дети, которых нельзя оставлять одних, что он просил кланяться Наде и что он ждет ее к себе в гости, когда она будет здорова.

Девочка хитро улыбается и говорит:— Передайте Томми, что я уже совсем здорова!

Направления медикаментозной терапии:

- 1. Коррекция психоэмоционального статуса, нормализация сна**
- 2. Антиастеническая и нейрометаболическая терапия:**
 - адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты;
 - нейротрофические препараты;
 - витаминотерапия;
 - энерготропные препараты
- 3. Лечение основного заболевания, исключение препаратов, вызывающих ятрогенную астению**

«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

Профилактика эмоциональной дисрегуляции:

1. По возможности – устранение предрасполагающих факторов.
2. Оптимизация режима дня.
3. Ликвидация психоэмоциональных перегрузок.
4. Ликвидация очагов хронической инфекции.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Регулярные физические нагрузки.

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

С. Тиссо, XIX век

7. Нормализация режима и рациона питания.
8. Достаточное пребывание на свежем воздухе.
9. Контрастный душ, ванны.
10. Массаж: общий, точечный, воротниковой зоны.

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)

Отказ от вредных привычек



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

Прием витаминов и микроэлементов для снижения тревоги:

I. ЗДОРОВАЯ ЕДА

II. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

III. ВИТАМИН D

IV. МАГНИЙ

V. Omega-3

VI. Vitamin K

VII. I

VIII. Zn.....



VitaminDWiki.com May 2019 is.gd/Health123

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.



Выводы:

1. Совокупность нескольких стрессовых факторов значительно обострила уровень нервно-психического напряжения всех жителей Донбасса, что является предрасполагающим фактором в возникновении широкого круга психо-патологических нарушений и заболеваний соматического профиля.
2. До 78,1% подростков отмечают десинхронизацию ритма сон – бодрствование! 85% девочек и 78% мальчиков 11-17 лет недостаточно физически активны и имеют неудовлетворительной качество общения! Менее 30% подростков получают оптимальное питание!
3. До 60% подростков в настоящее время имеют повышенный уровень тревожности и депрессии!
5. Необходима психопрофилактика и своевременная терапия психических расстройств для предупреждения хронизации имеющейся патологии и манифестации новых заболеваний.

Детей нужно любить, правильно
кормить и максимально оберегать от
стресса!

