

# Школа профилактики стрессовых состояний «СтопСтресс!»



ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный  
диспансер»

Центр медицинской профилактики

Докладчик: фельдшер Бартоломей Людмила  
Ивановна

# Все болезни от нервов...



**СТРЕСС**  
Убийца №1  
современного мира



# Задачи Школы «СтопСтресс!»

1. В доступной популярной форме повышение информированности населения о стрессе и дистрессе, влияние воздействия стресса на здоровье человека, механизмах адаптации организма человека и его психики к изменяющимся условиям жизни ;
- 2. Повышение ответственности человека за сохранение своего здоровья.
- 3. Формирование у населения навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска развития ХНИЗ.



# Занятие №1 «Влияние стрессов на здоровье»



## Признаки стрессового состояния

- Невозможность сосредоточиться
- Чувство усталости
- Повышенная возбудимость
- Потеря чувства юмора
- Конфликтность
- Раздражительность
- Потеря аппетита
- Напряжение



# Стресс и человек: кто кого?



# «АнтиСтрессЭкспресс»

с использованием арттехник



# Занятие №2 «Общение и конфликты»



# История появления наших Школ...

## Журнал «Библиотека» за декабрь 2016 года.





ла измерения давления, гипертонический криз; лекарственные препараты. Также имеется возможность во время занятий взвеситься на весах, выяснить индекс массы тела, а впоследствии гипертонического криза, правила оказания первой помощи, на практике научиться правильно измерять артериальное давление и пульс. На последнем занятии специалисты рассказывают о правилах приятия лекарственных средств, новых лекарственных препаратах. Но при этом выступающий всегда подчёркивает, что подбирать и назначать препараты должен только врач.

*Во время занятий проводятся практические тренинги, беседы, практикумы. Они помогают пациентам лучше узнать возможности своего организма в борьбе со стрессами, справляться с ними безболезненно...*

Школа «СтопСтресс» – это практический тренинг фельдшера Центральной поликлиники г. Сактыкара Л.И. Бартоломей. Эти занятия направлены на преодоление негативных последствий стресса для организма человека. Слушатели отмечают по обстоятельству, что малое количество человек в группах позволяет им свободно чувствовать себя в общении с Людмилой Ивановой, уточнять интересующие их моменты, задавать вопросы!

Цикл данной школы состоит из двух занятий, проводимых два раза в неделю и длящихся два часа.

Участники школы «Артериальная гипертония»



Артериальная гипертония, факторы риска и их коррекция

www.litera-mi.ru

В группу есть предварительная подготовка, мы набираем не более восьми человек. Участники могут проводить занятия на разные темы. Например, о стрессе, о факторах здоровья, факторах, его разрушающих, о стрессе, о физиологических особенностях острого и хронического стресса, о физиологической и социальной адаптации к стрессу (курения, алкоголя и др.), об особенностях влияния на здоровье факторов окружающей среды, о навыках саморегуляции.

Во время занятий проводятся практические тренинги, беседы, практикумы, возможности своего организма в борьбе со стрессами, справляться с ними безболезненно и без вреда для здоровья. На одной из встреч по просьбам присутствующих было проведено практическое занятие, помогающее определить природу стресса, определить, что провоцирует возникновение стрессовой ситуации для каждого конкретного человека и какими способами, методами можно помочь себе.

Школа «Сахарный диабет» была организована по просьбам наших читателей. В последнее время наблюдается резкий рост этого заболевания. Программа включает такие темы, как диагностика сахарного диабета, как распознать, какие осложнения могут возникнуть, как лечиться.

www.litera-mi.ru



В июле работали «Площадки здоровья» – школы профилактики на свежем воздухе. Врачи поликлиники предлагали всем желающим измерить свой рост, вес, уровень сахара в крови. Всего было три такие площадки, их посетили 100 человек.

Посещать занятия школ здоровья может любой желающий, занятия бесплатны, но основным контингентом являются люди пенсионного возраста и женщины. Нам хотелось бы привлекать на занятия и людей от 40 до 55 лет, поскольку важный момент в работе школ – это всё-таки профилактика. Во всех школах медики сначала дают теоретический материал, знакомят с основами болезни, а затем проводят практические занятия – например, учат измерять давление, уровень сахара крови с помощью глюкометра, проводить другие тесты и т.п. Во время встреч атмосфера свободная, дружеская, каждый может рассказать о себе, своей проблеме, задать вопрос. Приветствуется диалог, когда говорит не только врач, но и слушатели активно отвечают на вопросы, включаются в обсуждение, приводят примеры из своей личной жизни или из жизни знакомых. Те, кто хочет получить индивидуальную консультацию, может

остаться после занятий – врач уделит им время дополнительно и ответит на все вопросы. Надо сказать, что помещение, где проходят занятия, – это обычный читальный зал отдела патентно-технической и экономической литературы, где могут уместиться до 40 человек. Для проведения школ



Национальная библиотека Республики Коми  
Центральная поликлиника г. Сактыкара

12+

## ШКОЛЫ здоровья

Артериальная гипертония

СтопСТРЕСС

Сахарный диабет

Понедельник  
вторник-четверг  
в 13.30

Среда-четверг  
в 14.00

Пятница-четверг  
в 14.00

Лекторы:  
Сидорова Наталья Ивановна  
и Бартоломей Людмила Ивановна  
(Сактыкарская поликлиника г. Сактыкара)

Занятия бесплатные

Место проведения: ул. Сактыкара, 13  
Телефон для справок: (817) 22-11-11  
в часы работы библиотеки

Библиотека и Центр здоровья  
на первом этаже в здании библиотеки  
по адресу: ул. Сактыкара, 13



Слушатели школы здоровья  
«СтойСтресс»

используются проектор, телевизор, ноутбук, колонки, доска, выход в Интернет. Школа не мешает обычной работе отдела, другие пользователи также обслуживаются.

**З**нания, полученные в школах здоровья, помогают слушателям улучшить качество жизни; уменьшить затраты на лечение; оказывать само-

*Всё зависит... от желания слушателей, грамотной рекламы, заявленной темы и личности выступающего специалиста.*

и взаимопомощь в неострых состояниях. Теоретические и практические занятия позволяют глубже понять причины болезни, научиться управлять течением заболевания. Основная задача занятий – это профилактика. Всего во всех трёх школах за первое полугодие 2016 г. прошли 35 занятий (по потокам), которые посетили 280 человек.

Нашими партнёрами и друзьями являются прежде всего врачи поликлиники. Но и поддерживают администрация библиотеки, Министерство здравоохранения республики, региональное отделение партии «Единая Россия». В группе

соцсети «ВКонтакте» мы размещаем рекламную информацию и активно расширяем с просьбой разослать оповещение о школах. Спонсоров мы не искали – все необходимые материалы изготавливаются библиотекой и поликлиникой. С этого начинаем сотрудничество с Комитетом региональной общественной организацией «Диабет», что позволит расширить сферу деятельности и привлечь новых участников.

#### РЕКЛАМА ЗДОРОВЬЯ

**З**анятия в школах проходит по потокам, каждый раз присутствует разное количество людей, поскольку потоки повторяются и если слушатель не может по каким-то обстоятельствам посетить занятие сегодня, он может сделать это в следующий раз. Всё зависит, мы уверены, от желания слушателей, грамотной рекламы, заявленной темы и личности выступающего специалиста. Реклама у нас бывает разных видов: на портале библиотеки, в социальных сетях (мы

залили страничку «Экологический клуб «ЭкоПулс» в «ВКонтакте», в группе «Третий возраст / Республика Коми» в «ВКонтакте»), на сайтах различных медицинских учреждений, общественных организаций и пр. Также рекламную информацию распространяют со своей стороны и врачи: в поликлинике развешены плакаты, дана контактная информация – телефоны координатора школ со стороны библиотеки и поликлиники. Любой желающий может позвонить и узнать подробности, как записаться в школу профилактики. Работает и внутренняя реклама в библиотеке – афишки и буклеты, закладки раздаются всем желающим. Размещаем рекламный листок с темой очередной встречи и в книжных домиках «Маленькой свободной библиотеки», которые есть у нашего учреждения. Также мы рассылаем СМС о предстоящей встрече тем, кто оставил свои номера телефонов. Работает весьма активно и «сарфанное радио». Иными словами, мы стараемся распространить информацию о предстоящих занятиях любым удобным для наших слушателей способом. Обозначив проблемы, с которыми столкнулись, организовав данную школу, скажу, что основная из них – это всё-таки более широкое оповещение потенциальных слушателей через СМИ о существовании таких возможностей.



Мы очень благодарны всем постоянным участникам и организаторам наших встреч, медицинским работникам за постоянную поддержку, вдохновение, профессионализм, чуткость! Если кому-то интересен наш опыт, то с удовольствием отвечу на вопросы, пишите. Темы встреч, отчёты, фото можно посмотреть на страничке экологического клуба «ЭкоПулс» на портале Национальной библиотеки: <http://www.nbrkomi.ru/page/4502>; в группе экологического клуба «ЭкоПулс» в социальной сети «ВКонтакте»: <http://vk.com/club65144023>; в группе «Третий возраст / Республика Коми»: [http://vk.com/3v\\_sykt](http://vk.com/3v_sykt).



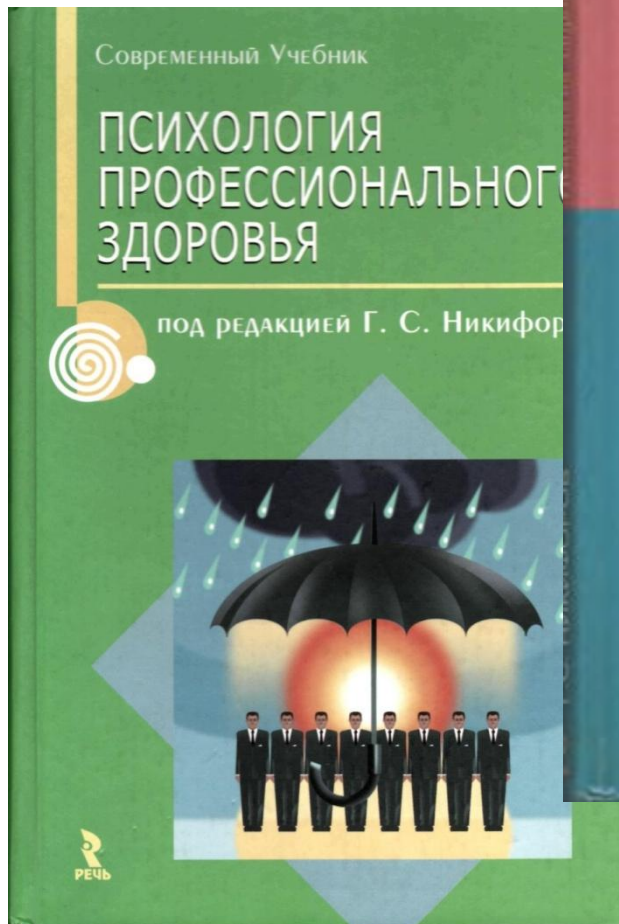
Занятие проводит  
врач И.Н. Плюснина

# *Пьём чай и обсуждаем домашнее задание.*



# **Приглашаем всех желающих на занятия в Школе «СтопСтресс!»**





А.Н. Николаев

# СТРЕСС:

## ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Что такое стресс?  
Его признаки и причины.  
Последствия стресса.  
Как победить стресс?  
Как его не допустить?

**Благодарю за внимание!**

