

# АНТИСТРЕСС-НАВЫКИ ДЛЯ ВРАЧЕЙ:

наука, практика и современная фармакология

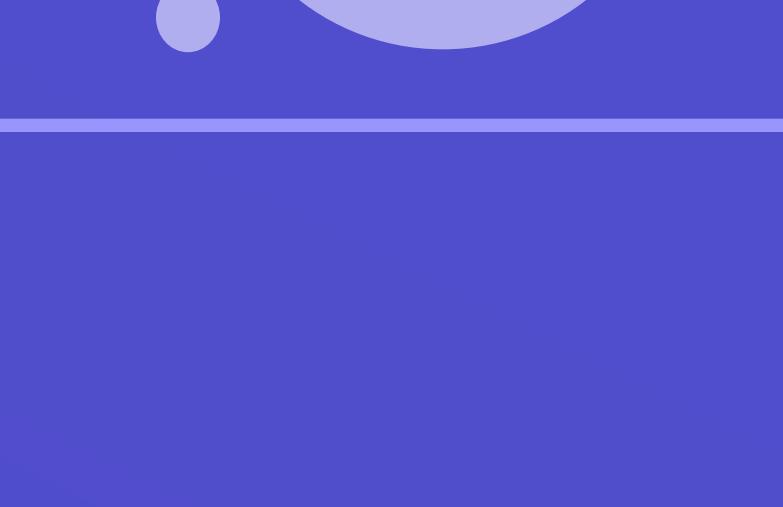
## СТРЕСС

наш профессиональный «коллега», но его негативное влияние можно и нужно минимизировать. Современные подходы сочетают нефармакологические методы и медикаментозную поддержку. Давайте разберем ключевые стратегии



1

## СТРЕЧИНГ: НЕ ПРОСТО РАЗМИНКА, А ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ



### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Регулярные упражнения, развивающие гибкость, помогают снять напряжение крупных мышц тела, которое возникает в результате сильного и/или длительного стресса и усиливается на фоне гиподинамики, особенно у тех, кто много времени проводит за компьютером<sup>1</sup>

Почему это важно?

ГИПОДИНАМИЯ + СТРЕСС

МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

УСИЛЕНИЕ ТРЕВОГИ



### ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ:

Можно использовать мобильные приложения (например, Daily Stretching) или простые схемы из клинических рекомендаций



2

## ЮМОР И СМЕХ: ПРИРОДНЫЕ «БЛОКАТОРЫ» СТРЕССА



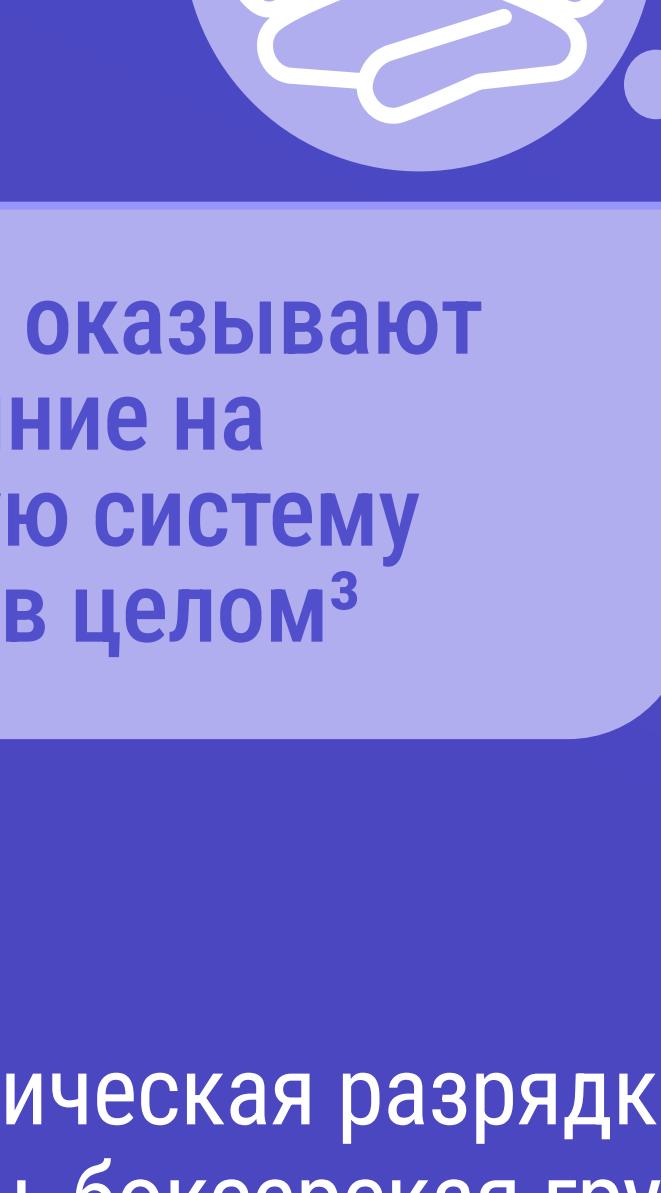
### НАУЧНЫЙ БЭКГРАУНД:

Смех активирует парасимпатическую систему, что способствует снижению ЧСС и АД<sup>2</sup>

#### КАК ПРИМЕНЯТЬ?

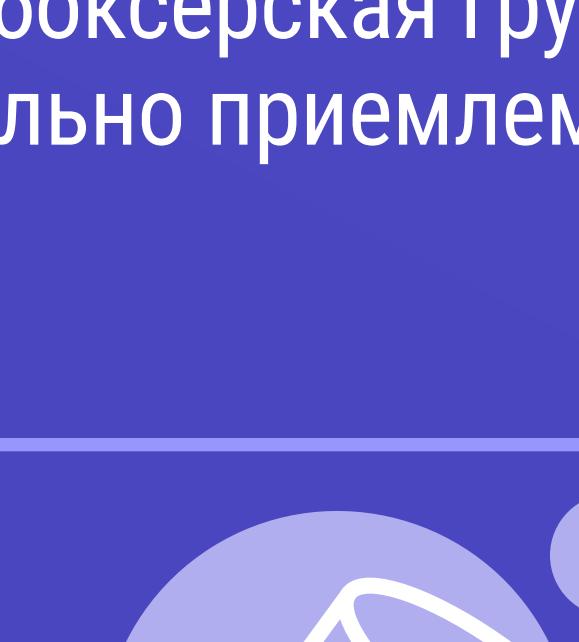
Для себя:  
комедии, мемы,  
юмористические паблики

Для пациентов:  
рекомендация смехотерапии  
как дополнения к лечению



3

## ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ: БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ РАЗРЯДКИ



### ПОЧЕМУ ПОДАВЛЕНИЕ = РИСК?

Негативные эмоции оказывают отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему и работу организма в целом<sup>3</sup>

### 3 РАБОЧИХ МЕТОДА:

1 Дневник – структурированное изложение мыслей снижает тревожность (метод Pennebaker)

2 Беседа с психологом/доверенным лицом – снижает субъективную нагрузку

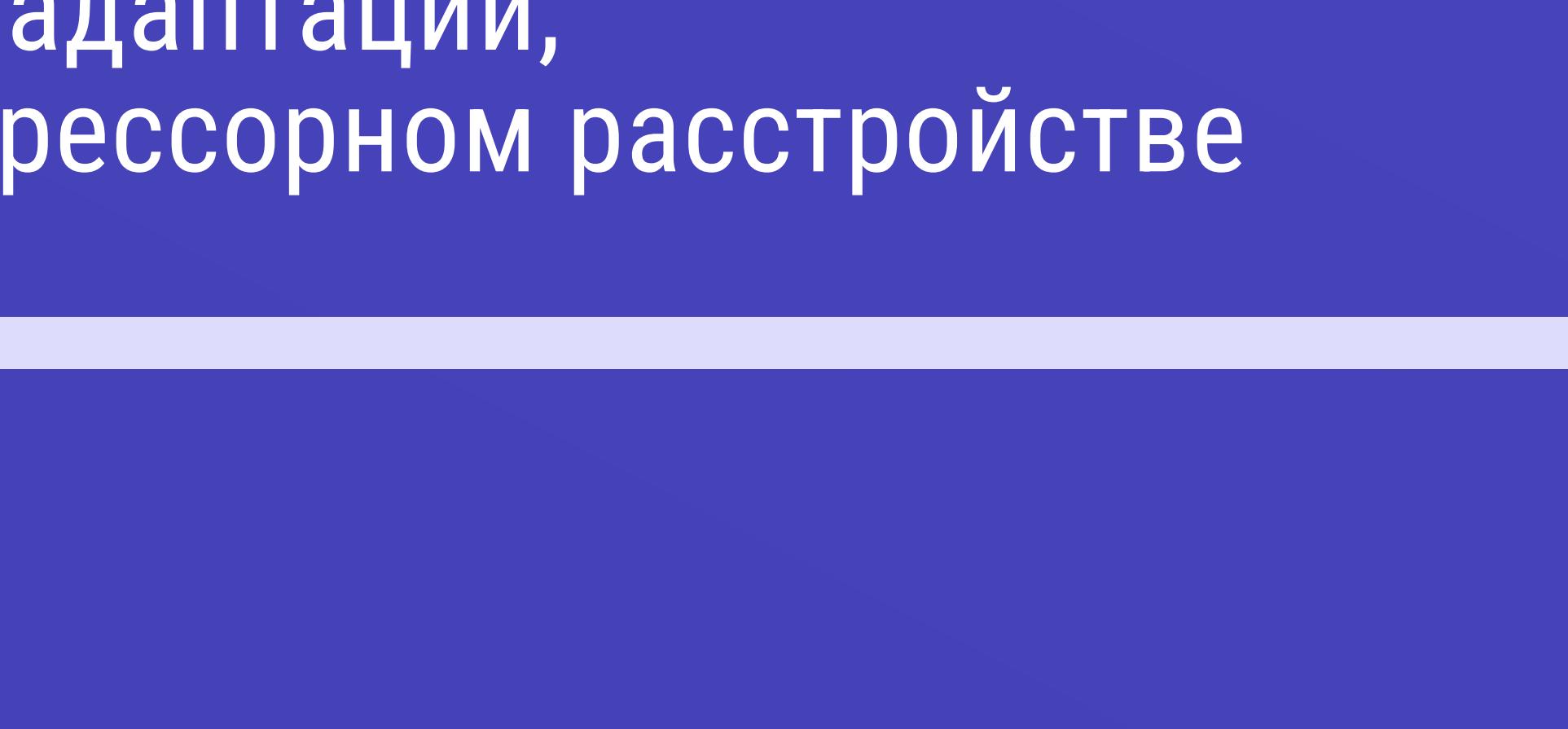
3 Физическая разрядка – крик, плач, боксерская груша (если социально приемлемо)

4

## ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА: КОГДА НАВЫКОВ НЕДОСТАТОЧНО



Например,  
**ФАБОМОТИЗОЛ (АФОБАЗОЛ® РЕТАРД)** – селективный анксиолитик для терапии тревожных нарушений<sup>4</sup>



МОЖЕТ ПРИМЕНЯТЬСЯ:

при расстройстве адаптации, тревожном или стрессорном расстройстве

## ВЫВОД:

Комбинация нефармакологических



ФАБОМОТИЗОЛ (АФОБАЗОЛ® РЕТАРД)

может оказать синергичное действие для борьбы с тревогой и ее последствиями<sup>1</sup>



Список литературы:

1. Стress: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Акарачкова Е.С., Байдаулетова А.И., Беляев А.А., Блинов Д.В., Громова О.А., Дулаева М.С., Замерград М.В., Исайкин А.И., Кадырова Л.Р., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Косиццова О.В., Котова О.В., Лебедева Д.И., Медведев В.Э., Орлова А.С., Травникова Е.В., Яковлев О.Н. – СПб.: Скифия-принт; М.: Профмединпресс, 2020. – 138 с. ISBN 978-5-98620-480-2

2. Wu Y, Gu R, Yang Q and Luo Y-j (2019) How Do Amusement, Anger and Fear Influence Heart Rate and Heart Rate Variability? Front. Neurosci. October 2019, 13:1131. doi: 10.3389/fnins.2019.01131

3. Власова А.А., Ротанова В.А., Торопова А.И. Эмоции и здоровье // Современные научные исследования и инновации. 2018. № 3

4. Инструкция по применению лекарственного препарата Афобазол® Ретард РУ - ЛП-№(004910)-(PFRU).

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ