

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

A small cartoon illustration of a man's face, looking slightly to the side with a serious expression. He is wearing a blue shirt and a yellow tie. The background is blue with white clouds.

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, вычислить индекс массы тела, а впоследствии подробнее узнать о признаках и симптомах гипертонического криза, правилах оказания первой помощи, на практике научиться правильно измерять артериальное давление и пульс. На последнем занятии специалисты рассказывают о правилах приёма 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 фельшера Центральной поликлиники г. Сыктывкара Л.И. Бартоломеев. Эти занятия направлены на преодоление негативных последствий стресса для организма человека. Слушатели отмечают 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, проходящих два раза в неделю и длящихся два часа.

Участники школы «Артериальная гипертония»



библиотека

В группу есть предварительное обследование человека. Участники могут проходить занятия на разные темы. Например, о симптомах, факторах, о стрессе, о физиологических особенностях острого и хронического стресса, о физиологическом влиянии на здоровье факторов курения, алкоголя и др.), об обучении навыкам саморегуляции. Во время занятий проводятся практические тренинги, беседы, практикумы. Они помогают пациентам лучше узнать 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 понять 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 диагностировать сахарный диабет, как лечиться, какие осложнения могут возникнуть.



В школе 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. Сыктывкара

12+

Школы здоровья

Артериальная гипертония	проводятся в формате тренинга
СтопСТРЕСС	в 13.30
Сахарный диабет	срок – тренинг
	в 14.00

Посещение школы бесплатное

Лекторы:
Бартоломеев Л.И. (фельшер) и Лисина И.В. (фельшер)

Занятия бесплатны

Место проведения: ул. Советская, 13
Телефон для справок: 25-11-11
ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 9.00 до 18.00

Рассказано и подготовлено на основе материалов, предоставленных на рассмотрение в библиотеку



Слушатели школы здоровья
«Стоп Стресс»

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

Знания, 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, Министерство регионального развития, региональное отделение партии «Единая Россия». В группе

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

РЕКЛАМА ЗДОРОВЬЯ

Занятия в школах проходят по темам, каждый раз присутствует разное количество людей, поскольку потоки повторяются и если слушатель не может по каким-то обстоятельствам посетить занятие сегодня, он сможет 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

задали 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 «сарафанное радио». Иными словами, мы стараемся распространить информацию о предстоящих занятиях любым удобным для наших слушателей способом. Обозначая проблемы, с которыми столкнулись, организовывая данную школу, скажу, что основная из них – это всё-таки более широкое оповещение потенциальных слушателей через СМИ о существовании таких возможностей.



Занятие проводит
врач И.Н. Плюснина



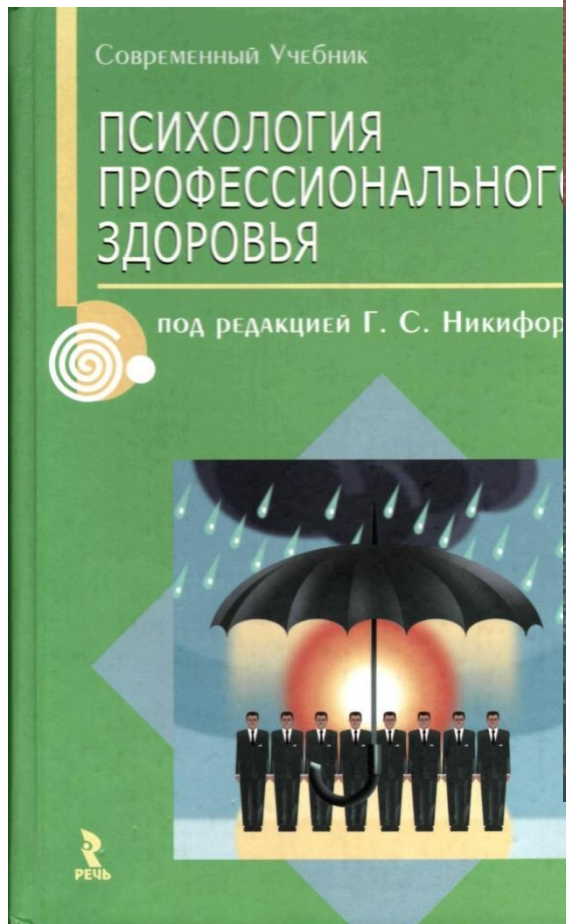
Мы очень благодарны всем постоянным участникам и организаторам наших встреч, медицинским работникам за постоянную поддержку, вдохновение, профессионализм, чуткость! Если кому-то интересен наш опыт, то с удовольствием отвечу на вопросы, пишите. Темы встреч, отчёты, фото можно посмотреть на страничке экологического 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.

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!

