

ЖЕНСКИЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Если раньше женщина занималась в основном домашним хозяйством и воспитанием детей, то сейчас она вынуждена совмещать домашние обязанности со своей профессиональной деятельностью.



В итоге усталость женщины копится, приводя к развитию синдрома хронической усталости и психосоматических заболеваний.



СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

● **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ
И ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ**
(предменструальный синдром, климактерический период)



СТРЕСС У ЖЕНЦИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

● ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

(замужество, материнство, развод, уход за родителями,
уход детей из семьи, потеря близких)



СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

● **ПОЛОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИЕЙ**

(устройство на работу бывает осложнено наличием детей дошкольного возраста или их возможным появлением, а на руководящую должность при равных способностях скорее всего будет выбран мужчина)



СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

● **ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ**

(например, несложившаяся личная жизнь, невозможность стать матерью)



СТРЕСС У ЖЕНЦИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

● **ВЫНУЖДЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ
ЭКОНОМИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**

(одинокая мама, в т.ч. по потере кормильца)



СТРЕСС У ЖЕНЦИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ**
(физическое, психологическое и экономическое насилие,
алкоголизм в семье)



И Т.Д.



ЖЕНСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
СТРЕССА У ЖЕНЩИНЫ
ВЫРАЖЕНЫ **СИЛЬНЕЕ**,
ЧЕМ У МУЖЧИНЫ

К ТОМУ ЖЕ МУЖЧИНЕ СВОЙСТВЕННО
БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ ИЛИ «УБЕГАТЬ»
ОТ НЕГО, А ЖЕНЩИНА ЧАЩЕ ИЩЕТ
**СПАСЕНИЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДДЕРЖКЕ И ЗАЩИТЕ БЛИЗКИХ**

ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ ЧУТКО
РЕАГИРУЮТ НА РАЗЛИЧНЫЕ
СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ,
СТАНОВЯСЬ **ТРЕВОЖНЫМИ И
ПОДАВЛЕННЫМИ**


ДЕПРЕССИЯ
У ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ
ЖЕНСКОГО ПОЛА ВСТРЕЧАЕТСЯ
В **ДВА РАЗА ЧАЩЕ**, ЧЕМ У
МУЖЧИН

ЖЕНСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ
СЕБЯ ОПУСТОШЕННОЙ –
НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!



В МИРЕ НЕ БЫВАЕТ
НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО
(ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО), ТОЛЬКО
НАМ ВЫБИРАТЬ – КАК ОТНОСИТЬСЯ
К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!



СТАРАЙТЕСЬ СМОТРЕТЬ НА ВСЕ
В ПЕРСПЕКТИВЕ, ВЕДЬ ВСЛЕД
ЗА ЧЕРЕДОЙ ПРОБЛЕМ НЕИЗБЕЖНО
ПРИДЕТ «БЕЛАЯ ПОЛОСА»

ЖЕНСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

КЛЮЧ К ЖЕНСКОМУ СПОКОЙствию – ЭТО:

- МУДРОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И ПРОИСХОДЯЩЕМУ ВОКРУГ,
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

УЧИТЕСЬ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ



ПИТАЙТЕСЬ
РАЦИОНАЛЬНО



РЕГУЛЯРНО ДВИГАЙТЕСЬ



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ
И ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ



РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ОБЯЗАННОСТИ
ПО ДОМУ СРЕДИ ВСЕХ ЧЛЕНОВ
СЕМЬИ

ПЛАНИРУЙТЕ
ДОМАШНЮЮ РАБОТУ,
НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

ВЫСЫПАЙТЕСЬ



**СТАВЬТЕ ЗНАЧИМЫЕ
И ДОСТИЖИМЫЕ
ЦЕЛИ**

**НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ
СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ,
ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ СРЕДИ
БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ**



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ
ВЕЩИ И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ,
И НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ
ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА



ОТДЕЛЯЙТЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
РОЛЬ
И ВАШУ ЛИЧНОСТЬ



ИЩИТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

ОСТАВЛЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО
КАКОЕ-ТО **ВРЕМЯ**
ТОЛЬКО **ДЛЯ СЕБЯ**



ОБРАЩАЙТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ
К СПЕЦИАЛИСТАМ



СООТНОСИТЕ ЧУЖИЕ ЖЕЛАНИЯ
С ВАШИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ,
ПРАВО ВЫБОРА –
ТОЛЬКО ЗА ВАМИ!



Для консультаций обращайтесь

КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая
больница им. академика В.И. Бехтерева»:

психотерапевтическая помощь взрослым и
детям – (8332) **55-70-63** (регистратура)

Телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) **33 22 33**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

