

СТРЕСС У МУЖЧИН МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ
ОСОБЕННОСТЯМИ
ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА



НЕСООТВЕТВИЕ СОБСТВЕННЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ И ОЖИДАНИЙ

Ожидание



Реальность



ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ



НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ



СТРЕСС У МУЖЧИН МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН

ПРОХОЖДЕНИЕМ СЛУЖБЫ
В АРМИИ, УЧАСТИЕМ В БОЕВЫХ
ДЕЙСТВИЯХ В «ГОРЯЧИХ ТОЧКАХ»



ОСОБЕННОСТЯМИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ
ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ



И ДРУГИМИ ФАКТОРАМИ

МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

**МУЖЧИНЕ СВОЙСТВЕННО БОРОТЬСЯ
СО СТРЕССОМ ИЛИ «УБЕГАТЬ» ОТ НЕГО,
А НЕ ИСКАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ,
КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА**



**МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ
НА СТРЕСС:**

- **МЫШЕЧНЫМИ СПАЗМАМИ,**
- **ИЗБЫТОЧНЫМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ,**
- **ПРОГРЕССИРОВАНИЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗА,**
- **РАЗВИТИЕМ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ,**
- **ИНФАРКТА МИОКАРДА,**
- **ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА.**



МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

▶ СТРЕСС УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ У МУЖЧИН, ЧЕМ У ЖЕНЩИН В СИЛУ ГОРМОНАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ.

▶ МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИН К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А ТАКЖЕ ИХ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ОБУСЛАВЛИВАЕТ ВЫСОКИЙ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЖЕ В МОЛОДОМ И ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

▶ КРОМЕ ТОГО, ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТРЕССЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ ПОТЕНЦИИ.



МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКОГО СТРЕССА:

ЗАМКНУТОСТЬ



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



**СИНДРОМ
ХРОНИЧЕСКОЙ
УСТАЛОСТИ**



МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МУЖСКОГО СТРЕССА:

ПРОБЛЕМЫ
СО СНОМ



ЧРЕЗМЕРНОЕ
ПРИСТРАСТИЕ
К СИГАРЕТАМ И
АЛКОГОЛЮ



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

ВЫСПАЙТЕСЬ



**СТАВЬТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИМЫЕ,
НО И ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ**



**ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА,
ЧЕРЕДУЙТЕ ПЕРИОДЫ ТРУДА
И ОТДЫХА**



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ



**УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ
РЕСУРСЫ
ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА**

**БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ
И ОТКРЫТЫ В ОТНОШЕНИЯХ**

**ИЩИТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙствию – ЭТО:

- РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
- СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
- И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!



**ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ
НАСТУПИЛ СЛОЖНЫЙ
ПЕРИОД — НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!**

**В МИРЕ НЕ БЫВАЕТ
НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО
(ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО)**

**ТОЛЬКО НАМ ВЫБИРАТЬ -
КАК ОТНОСИТЬСЯ
К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!**



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!

