



# 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.**

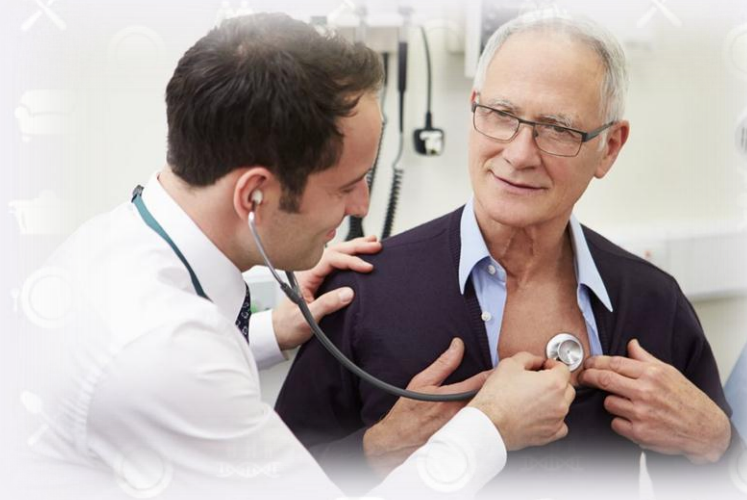


# МУЖСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

▶ 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

## НАУЧИТЕСЬ ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

**ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ  
ДЛЯ ВАС ВИД  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

**ПИТАЙТЕСЬ  
РАЦИОНАЛЬНО**



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ  
И ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ**





# 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!**

