

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА "Нормальной, патологической физиологии и фармакологии"

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № 4 от 26.01
2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
И.О.Зав.каф. Мааматова В.М.

Протокол № 10
2025г. 26.01

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Патофизиология адаптационного синдрома и стресса
(название дисциплины)

Для студентов 4 курса 8 семестра специальности 560001- лечебное дело

Ош, 2025

Анкета дисциплины

Код дисциплины	Лечебное дело-560001
Название дисциплины	Патофизиология адаптационного синдрома и стресса
Объем дисциплины в кредитах ECTS	2
Семестр и год обучения	8 семестр 2025-2026 у.г.
Цель дисциплины	дать представление об основных механизмах стресса и его роли в патогенезе болезней человека
Пререквизиты дисциплины	общая патофизиология, биохимия, нормальная физиология
Постреквизиты дисциплины	клиническая патологическая физиология, неврология, кардиология, хирургические болезни, гастроэнтерология, психиатрия, эндокринология..
Место курса в структуре ООП и РО, формируемые компетенции	<p>РО (результат обучения) ООП</p> <p>ООП РО-4: Способен к оценке морфофункциональных и физиологических состояний организма и выявлению патологических процессов для своевременной диагностики и лечения заболеваний взрослых и детей. РО дисциплины РОд-1:</p> <p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль патофизиологии в теоретической и клинической медицине и интеграцию с другими дисциплинами; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать основные патологические процессы, лежащие в основе заболеваний человека, а также пользоваться базовыми технологиями преобразования информации для профессиональной деятельности. - Владеет: - патофизиологической терминологией при обсуждении теоретических вопросов; - безопасной работы в патофизиологической лаборатории и умение обращаться реактивами, аппаратурой и биологическими жидкостями <p>ПК-4 - способен и готов проводить патофизиологический анализ клинических синдромов, обосновывать патогенетически оправданные методы (принципы) диагностики, лечения, реабилитации и профилактики среди населения с учетом возрастно-половых групп;</p> <p>ПК-15 - способен и готов анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать знания анатомо-физиологических особенностей, основные методики клинко- лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов.</p> <p>ООП РО-5: Способен интерпретировать результаты клинических, биохимических, микробиологических, иммунологических и инструментальных</p>

	<p>исследований при постановке диагноза.</p> <p>ПК -14 – способен и готов к постановке диагноза на основании результатов биохимических и клинических исследований с учетом течения патологии по органам, системам и организма в целом.</p> <p>ООП РО-11 Способен участвовать в научно- исследовательской работе в дальнейшем реализовать исследования способствующие устойчивому развитию государства</p> <p>ПК-32 способен и готов к планированию и проведению научных исследований</p> <p>ПК-33 способен и готов к внедрению новых методов и методик, направленных на охрану здоровья населения.</p>
Результаты обучения дисциплины	<p>РОд-1:</p> <p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -место и роль патофизиологии в теоретической и клинической медицине и интеграцию с другими дисциплинами; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать основные патологические процессы, лежащие в основе заболеваний человека, а также пользоваться базовыми технологиями преобразования информации для профессиональной деятельности. - Владеет: - патофизиологической терминологией при обсуждении теоретических вопросов; -безопасной работы в патофизиологической лаборатории и умение обращаться реактивами, аппаратурой и биологическими жидкостями <p>РОд-2</p> <p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - причину и условия возникновения патологических процессов. - особенности течения <p>Патологических процессов</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы исследования отдельных типовых форм патологии органов <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проводить системный патофизиологический анализ медицинской информации, клинических синдромов, обосновывать патогенетически оправданные методы (принципы) диагностики, лечения, реабилитации и профилактики среди взрослого населения с учетом их индивидуальной реактивности. -самостоятельно выполнять лабораторные работы, представить достоверные результаты проведенного эксперимента в виде графиков и таблиц и провести математическую обработку результатов и расчеты; - самостоятельно работать с научной, учебной и справочной литературой, сайтами интернета <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками моделировать патологические процессы -навыками постановки диагноза, применяя знания об этиологии, патогенеза, симптомов болезней, анализируя данные лабораторных и инструментальных исследований. - практическими навыками при выборе методов (принципов) лечения патологических процессов; - навыками работы с научной и нормативно

	<p>-справочной литературой, с информационными технологиями и диагностическими методами исследования и вести поиск и делать обобщающие выводы.</p> <p>РОд-3</p> <p>Студент способен участвовать в научно-исследовательской деятельности в области патологической физиологии, включая планирование и проведение исследований, направленных на изучение механизмов патологических процессов. Обладает навыками анализа полученных данных для дальнейшего внедрения научно обоснованных методов диагностики, профилактики и лечения, способствующих охране здоровья населения и устойчивому развитию государства.</p>
Метод оценивания	<p>Устный опрос; Тестирование; Практические навыки; Ситуационные задачи; Компьютерное тестирование;</p>
Количество наименований используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Патофизиология В.А. Черешнев, Б.Г. Юшков, 2001 2. Патофизиология П. Ф. Литвицкий 1том 2003, П. Ф. Литвицкий 2 том 2003 3. Патофизиология П. Ф. Литвицкий, 2007 4. Патофизиология П. Ф. Литвицкий 1том 2012 П. Ф. Литвицкий 2том 2012 5. Патологическая физиология А.Д.Адо 2002 6. Патологическая физиология А.Д.Адо 2009 7. Патологическая физиология Н.Н. Зайко 1994 8. Патологическая физиология Н.Н. Зайко 2008 9. Патофизиология В.В. Новицкий, Е.Д.Гольберг, О.И. Уразова 1-том. 2018 10. В.В. Новицкий, Е.Д.Гольберг О.И. Уразова 2-том. 2018 11. Руководство к практическому курсу патофизиологии Э.Н. Баркова, Е.В. Жданова, Е.В. Назаренко 2007 12. Ситуационные задачи для самоподготовки студентов по патофизиологии Г.В. Порядина 2016 13. Ситуационные задачи к образовательным модулям по клинической патофизиологии. П.Ф. Литвицкий 2020 14. Патофизиология. Патофизиология челюстно-лицевой области Т.Г. Рукша, Ю.А. Фефелова, Е.Ю. Сергеева, О.И. Зайцева 2011 15. Методическое указание Р.К. Калматов И.Н. Атабаев 2015
Краткое содержание дисциплины	<p>Патологическая физиология относится к обще профессиональным дисциплинам. Патологическая физиология изучает закономерности возникновения болезней, механизма ее развития, выздоровления и реабилитации. Знание этих общих закономерностей позволяет практическому врачу вести направленный поиск специфических</p>

	<p>признаков болезни, позволяющих поставить правильный диагноз. Актуальностью изучения курса патологической физиологии является раскрытие основных закономерностей механизмов развития заболевания и выздоровления человека, и подготовка студентов к глубокому пониманию этиологии, патогенеза, клинических проявлений, принципов терапии и профилактики болезней.</p>
<p>ФИО преподавателя</p>	<p>Ырысбаев Э.Ы.</p>

Анкета преподавателя.

ФИО преподавателя	Ырысбаев Эрзамат Ырысбаевич
Название дисциплины, специальность	Патофизиология адаптационного синдрома и стресса, 560001-лечебное дело
Эл. почта	yrysbaev@oshsu.kg
Должность	Преподаватель кафедры, с сентября 2022 г.
Базовое образование	КГМА им. И.К.Ахунбаева, факультет стоматология, 2017-2022 КГМА им.И.К.Ахунбаева, ФПМО, 2022-2024
Работа в других учреждениях	-
Стаж работы в предметной или смежных областях	Общий стаж работы – 3 ; пед.стаж – 3
Научно-исследовательская деятельность в предметной или смежных областях	Область исследования – патологическая физиология, стоматология
Членство в научных и профессиональных обществах.	-
Награды и премии	- Президентская стипендия, 2021г. - ОшМУнун медицина факультетинин Ардак грамотасы. 2024г.
Другие виды работ	-

Рецензия на УМК по дисциплине «Патофизиология адаптационного синдрома и стресса» специальность 560001 Лечебное дело (Кыргызская Республика)

Общий объём 60 ч: лекции 24 ч, практические занятия 10 ч, СРС/СРСП 36 ч. Распределение соответствует требованиям ГОС ВПО КР по специальности «Лечебное дело».

Выделение стресса и адаптационного синдрома в отдельную дисциплину оправдано высокой актуальностью темы для практики в Кыргызстане (гипертония, ИБС, диабет 2 типа, тревожно-депрессивные расстройства, выгорание медработников). Лекционный объём позволяет пройти от классической триады Селье до современных концепций allostasis, allostatic load, нарушений НРА-оси, психосоциальных факторов и resilience.

Практические занятия дают возможность работать с клиническими случаями, интерпретировать биомаркеры стресса (кортизол, ДГЭА-С, цитокины) и применять шкалы оценки стресса. Самостоятельная работа достаточна для изучения актуальных обзоров и анализа кейсов.

Рекомендуется:

- уточнить название дисциплины («Патофизиология стресса и адаптационных реакций» или аналог);
- детализировать темы практических занятий;
- включить в литературу современные работы (McEwen, Chrousos) и региональные источники 2017–2025 гг.;
- усилить клинические задачи в контроле.

УМК соответствует требованиям ГОС КР и может быть рекомендован к утверждению после указанных уточнений.

Рецензент

К.м.н., доцент кафедры внутренних болезней с курсом семейной медицины
медицинского факультета ОшГУ



Аттокурова Г.Н.

РЕЦЕНЗИЯ

на учебно-методический комплекс по дисциплине
«Патофизиология адаптационного синдрома и стресса»
для специальности «Лечебное дело»

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Патофизиология адаптационного синдрома и стресса» разработан для обучающихся по специальности «Лечебное дело» и соответствует требованиям высшего медицинского образования, а также современным представлениям о патофизиологии адаптационных процессов и стресс-реакций организма.

Дисциплина реализуется в объеме 60 часов, из которых 24 часа составляют аудиторные занятия (10 часов лекций, 14 часов практических занятий) и 36 часов отводятся на самостоятельную работу обучающихся (СРС, СРСП). Распределение учебной нагрузки является обоснованным, логически выверенным и соответствует принципам поэтапного формирования теоретических знаний и практико-ориентированных компетенций.

Содержание УМК охватывает ключевые разделы патофизиологии стресса и адаптационного синдрома:

- введение в предмет и его место в системе медицинских дисциплин;
- понятие стресса, стрессоров и факторов стресса;
- патогенетические механизмы стресс-реакций;
- теории патогенеза стресса;
- роль нейроэндокринной системы (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, симпато-адреналовой системы) в развитии и регуляции стресс-ответа;
- клинико-патофизиологические аспекты острого и хронического стресса.

Лекционный материал отличается системностью, научной обоснованностью и соответствует современным данным фундаментальной и клинической медицины. Практические занятия направлены на формирование аналитического мышления, умения интерпретировать патофизиологические механизмы стрессовых состояний и применять теоретические знания при разборе клинических и ситуационных задач.

Самостоятельная работа обучающихся (СРС и СРСП) логично встроена в структуру дисциплины и направлена на углубление теоретических знаний, развитие навыков самостоятельного анализа, работы с научной литературой и формирование навыков непрерывного профессионального обучения.

Методическое обеспечение УМК включает контрольные вопросы, задания для текущего и рубежного контроля, элементы проблемного обучения, что соответствует принципам обучения, ориентированного на результат, и способствует формированию профессиональных и общепрофессиональных компетенций будущего врача.

В целом учебно-методический комплекс отличается актуальностью, методической целостностью и практической направленностью, соответствует требованиям образовательных стандартов и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе для подготовки студентов по специальности «Лечебное дело».

Рецензент

К.м.н., старший преподаватель кафедры
патологической физиологии

КГМА им. И.К.Ахунбаева



Алишера А.Ш.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА "Нормальной, патологической физиологии и фармакологии"

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ
(Syllabus)

Специальность (направление)	Лечебное дело	Код курса	
Язык обучения	Русский	Дисциплина	Патофизиология адаптационного синдрома и стресса
Академический год	4	Количество кредитов	2
Преподаватель	Ырысбаев Э.Ы	Семестр	8
E-Mail	yrysbaev@oshsu.kg	Расписание по приложению "ОшГУ Студент"	https://myedu.oshsu.kg/
Консультации (время/ауд)	Суббота 8:00-12:00/ 201а кабинет	Место (здание/ауд.)	ул. Водозаборная, 215, кампус МФ, 201а кабинет.
Форма обучения (дневная/заочная/ве черняя/дистантная)	Дневная	Тип курса: (обязательный/электив ный)	элективный

Ош, 2026

Руководитель программы  Жообасарова Д.Ж.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА "Нормальной, патологической физиологии и фармакологии"**

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ
(Syllabus)**

Специальность (направление)	Лечебное дело	Код курса	
Язык обучения	Русский	Дисциплина	Патофизиология адаптационного синдрома и стресса
Академический год	4	Количество кредитов	2
Преподаватель	Ырысбаев Э.Ы	Семестр	8
E-Mail	yrysbaev@oshsu.kg	Расписание по приложению “ОшГУ Студент”	https://myedu.oshsu.kg/
Консультации (время/ауд)	Суббота 8:00-12:00/ 201а кабинет	Место (здание/ауд.)	ул. Водозаборная, 215, кампус МФ, 201а кабинет.
Форма обучения (дневная/заочная/ вечерняя/дистантна я)	Дневная	Тип курса: (обязательный/электив ный)	элективный

Ош, 2026

Руководитель программы _____ Жообасарова Д.Ж.

1. Характеристика курса:

Патологическая физиология относится к обще профессиональным дисциплинам. Патологическая физиология изучает закономерности возникновения болезней, механизма ее развития, выздоровления и реабилитации. Знание этих общих закономерностей позволяет практическому врачу вести направленный поиск специфических признаков болезни, позволяющих поставить правильный диагноз. Актуальностью изучения курса патологической физиологии является раскрытие основных закономерностей механизмов развития заболевания и выздоровления человека, и подготовка студентов к глубокому пониманию этиологии, патогенеза, клинических проявлений, принципов терапии и профилактики болезней.

2. Цель курса:

дать представление об основных механизмах стресса и его роли в патогенезе болезней человека

Пререквизиты	общая патофизиология, биохимия, нормальная физиология.	
Постреквизиты	клиническая патологическая физиология, неврология, кардиология, хирургические болезни, гастроэнтерология, психиатрия, эндокринология..	
Со-реквизиты (по необходимости)	патологическая анатомия,	
Результаты обучения дисциплины		
К концу курса студент:		
РО (результат обучения) ООП	РО дисциплины	Компетенции
РО (результат обучения) ООП ООП РО-4: Способен к оценке морфофункциональных и физиологических состояний организма и выявлению патологических процессов для своевременной диагностики и лечения заболеваний взрослых и детей.	РО дисциплины РОд-1: Знает и понимает: -место и роль патофизиологии в теоретической и клинической медицине интеграцию с другими дисциплинами; Умеет: - анализировать основные патологические процессы, лежащие в основе заболеваний человека, а также пользоваться базовыми технологиями преобразования информации для профессиональной деятельности. - Владеет: - патофизиологической терминологией при обсуждении теоретических вопросов; -безопасной работы в патофизиологической лаборатории и умение обращаться реактивами, аппаратурой и биологическими жидкостями	ПК-4 - способен и готов проводить патофизиологический анализ клинических синдромов, обосновывать патогенетически оправданные методы (принципы) диагностики, лечения, реабилитации и профилактики среди населения с учетом возрастного половых групп;
		ПК-15 - способен и готов анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать знания анатомо-физиологических особенностей, основные методики клинико-

		лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма взрослого человека и детей, для своевременной диагностики заболеваний и патологических процессов.
ООП РО-5: Способен интерпретировать результаты клинических, биохимических, микробиологических, иммунологических и инструментальных исследований при постановке диагноза.	<p>РОд-2</p> <p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - причину и условия возникновения патологических процессов. - особенности течения Патологических процессов - методы исследования отдельных типовых форм патологии органов - Умеет: <p>-проводить системный патофизиологический анализ медицинской информации, клинических синдромов, обосновывать патогенетически оправданные методы (принципы) диагностики, лечения, реабилитации и профилактики среди взрослого населения с учетом их индивидуальной реактивности. - самостоятельно выполнять лабораторные работы, представить достоверные результаты проведенного эксперимента в виде графиков и таблиц и провести математическую обработку результатов и расчеты;</p> <p>- самостоятельно работать с научной, учебной и справочной литературой, сайтами интернета</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками моделировать патологические процессы -навыками постановки диагноза, применяя знания об этиологии, патогенеза, симптомов болезней, анализируя данные лабораторных и инструментальных исследований. - практическими навыками при выборе методов (принципов) лечения патологических процессов; - навыками работы с научной и нормативно-справочной литературой, с информационными технологиями и диагностическими методами исследования и вести поиск и делать обобщающие выводы. 	<p>ПК -14 – способен и готов к постановке диагноза на основании результатов биохимических и клинических исследований с учетом течения патологии по органам, системам и организма в целом.</p>
ООП РО-11Способен участвовать в научно-исследовательской работе в дальнейшем реализовать исследования способствующие устойчивому развитию государства	<p>Студент способен участвовать в научно-исследовательской деятельности в области патологической физиологии, включая планирование и проведение исследований, направленных на изучение механизмов патологических процессов. Обладает навыками анализа полученных данных для дальнейшего внедрения научно обоснованных методов диагностики, профилактики и лечения, способствующих охране здоровья населения и устойчивому развитию государства.</p>	<p>ПК-32 способен и готов к планированию и проведению научных исследований</p> <p>ПК-33 способен и готов к внедрению новых методов и методик, направленных на охрану здоровья населения.</p>

3.Календарно-тематический план лекционных занятий

№	неделя	название темы	количество часов, баллов	
			лекция	баллы
	Модуль 1			
1	1	Введение в предмет. Стресс. Определение. Факторы стресса. Понятие о стрессорах. Патогенетические механизмы стресса. Теории патогенеза. Роль нейроэндокринной системы в стресс реакциях.	2	
2	2	Общий адаптационный синдром. Стадии. Механизм развития. Значение для организма. Стресс при экстремальных состояниях. Стресс и ответ острой фазы. Эмоциональный стресс	2	
3	3	Стресс - лимитирующие системы. Их роль в патогенезе стресса. Стресс, как адаптивный механизм восстановление гомеостаза, его защитный эффект	2	
4	4	Стресс, как патогенетическая основа развития сердечно-сосудистых и нервно-психических заболеваний Стресс, как патогенетическая основа развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и иммунной системы, . Стресс, как патогенетическая основа развития метоболического синдрома	2	
5	5	. Методы оценки стресс-реакции. Принципы коррекции стресс-реакции Профилактика стресса	2	
	всего:		10	8

Календарно-тематический план практических занятий

№	неделя	название темы	количество часов, баллов	
			Практические занятия	Баллы
Модуль 1				
1	1	Механизмы развития адаптационного синдрома	2	4
2	2	Адаптационные резервы организма и механизмы защиты от стресса	2	4

3	3	Роль нейроэндокринной системы в развитии стресса	2	4
4	4	Патофизиологические эффекты стресса на сердечно-сосудистую систему. Стресс и формирование психосоматических заболеваний	2	4
5	5	Связь хронического стресса с гастроэнтерологическими и дерматологическими заболеваниями	2	4
6	6	Влияние стресса на репродуктивную и эндокринную функции организма	2	4
7	7	Подходы к профилактике и коррекции стресс-индуцированных нарушений	2	4
	итого:		14	4*2=8

4. Система оценки:

Декларация об академической честности: Студенты, проходящие этот курс, должны подать декларацию, требующую от них соблюдать политику университета в отношении академической честности. Положение «Организация образовательного процесса в ОшГУ» А-2024-0001, 2024.01.03.2024. Согласно электронному журналу и ведомости 4 балла приравнивается оценке «5».

Семестр	общее кол-во часов	аудиторные	лекции	практические занятия	СРС, СРСП	I модуль					экзамен
						лекции	практ. занятия	СРС	СРСП	рубежный контроль	
	60	24	10	14	36	10	14	30	6		
	баллы					8	8	16		18	
	Итоги модулей					506					506
						Темы 1-7					
						Всего 1006					

5. План организации СРС:

№	Тема	Задание для СРС	Часы	Оценочные средства	Баллы	Литература	Срок сдачи
---	------	-----------------	------	--------------------	-------	------------	------------

1.	Методы оптимизации Психического состояния	Сделайте доклад по следующим тематикам: Аутотренинг, Релаксация, Визуализация, Медитация	5	Доклад	3	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-
2.	Методы оптимизации Психического состояния	Напишите реферат по следующим тематикам: Дыхательные техники, Ароматерапия, Массаж и самомассаж	5	Реферат	3	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-
3.	Патофизиологические эффекты стресса на органы и системы	Создайте модель болезни сердца из-за стрессовых факторов	4	Workshop	2	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-
4.	Стресс в обществе	Создайте презентацию на тему: Профессиональный стресс	5	Презентация	3	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-
5.	Стресс в обществе	Создайте презентацию на тему: Семейный стресс	5	Презентация	3	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-
6.	Молекулярные механизмы повреждения при стрессе	Создайте кроссворд 15 горизонтальных, 15 вертикальных ответов	3	Кроссворд	1	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-
7.	Влияние стрессорной активации на гормональные системы организма	Сделайте плакат с патогенезом влияния стресса на эндокринную систему организма	3	Кроссворд	1	Осн 1,2,3,4	14.03.2026-

Всего	30 часов		166		
-------	----------	--	-----	--	--

План СРСП

	Тема СРСП	Задание для СРСП	Часы	Оценочные средства	Образовательные ресурсы	Место (здание/аудитория)	Срок сдачи
1	Этиологические факторы стресса	Написать статью	6	статья	Elibrary, scopus, google academy, pubmed	201	14.03.2026

6. Политика курса:

1. **Посещаемость и участие в занятиях**
 - Обязательное посещение лекций.
 - Обязательное посещение практических занятий.
 - Активное участие в учебном процессе (подготовка теоретического материала, решение ситуационных задач и тестов, самостоятельное выполнение практических работ).
 - Аккуратное ведение тетрадей: лекционных, для практических занятий.
 - Присутствие на лекциях и занятиях в медицинских халатах.
 - Последствия пропусков занятий без уважительной причины:
 - A. До 3 пропусков занятий без уважительной причины отработка пройденного материала с рефератом написанного от руки не менее 10 страниц А4;
 - B. Больше 3 пропусков занятий без уважительной причины информирование деканата, а также наличие штрафных баллов от общего балла (по 1 балла за каждый пропуск);
 - C. После информирования деканата требуется разрешения декана на сдачу отработки с росписью;
 - D. В случае отсутствия ликвидации пропуска студент не допускается к сдаче рубежного контроля.
2. **Академическая честность и плагиат**
 - Последствия плагиата и списывания на экзаменах: В случае определения плагиата и обнаружения списывания на экзаменах студент обязан сдать повторную сдачу работы.
3. **Дедлайны и штрафы за опоздание со сдачей работ**
 - Крайние сроки сдачи домашних заданий, проектов и других работ: 2 недели
 - Штрафы за нарушение дедлайнов: снятие штрафных баллов с общего количества в зависимости от вида заданий, оцениваемых по технологической карте.
4. **Политика пересдач и апелляций**
 - Условия и процедура пересдачи экзаменов и зачетов: пересдача проводится согласно утвержденному графику руководством.
 - Правила подачи апелляций на оценки: согласно утвержденному положению руководством.
5. **Использование гаджетов на занятиях**
 - Разрешение или запрет использования телефонов, ноутбуков и других устройств на лекциях:
 - A. использование гаджетов на рассмотрении преподавателя
 - B. при сдаче текущего контроля и рубежного контроля СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ использование гаджетов.
 - C. В случае нарушения внутреннего порядка дисциплины результаты работы аннулируются

6. **Правила оформления работ и ссылок**

- Требования к оформлению письменных работ, цитированию и списку литературы

7. **Консультации и офисные часы преподавателя**

График консультаций и часы приема преподавателя для индивидуальных консультаций и приема СРС.

7.Образовательные ресурсы:

Электронные ресурсы	<ul style="list-style-type: none">• https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskii-i-psihologicheskii-aspekty• https://stressundercontrol.ru/assets/docs/2021/Стресс%20причины%20и%20следствия.pdf• http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf• https://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/39588/2.pdf?sequence=1&isAllowed=y• https://www.bmjourn.ru/jour/article/view/14• https://www.msun.ru/upload/folders/edu_lit/kaf/phsihology/023.pdf
Электронные учебники	<p><i>Литература. Основная:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Патофизиология: Учебник / Литвицкий П.Ф. – М.: ГЭОТАР-МЕД. 2012. – Т.22. Патофизиология В.В. Новицкий, Е.Д.Гольберг О.И. Уразова 2-том. 20183. Патофизиология. В 3 т.: Учебник / Под ред. А.И. Воложина, Г.В. Порядина. – Т. 2. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.4. Патологическая физиология. Общая и частная. Учебник Фролов В. А., Дроздова Г. А., Казанская Т. А., 2019 г. <p><i>Дополнительная:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Патофизиология. Задачи и тестовые задания: учебно-методическое пособие / Под ред. П.Ф. Литвицкого. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.2. Патофизиология: учебник. В 2-х томах, 4-е издание / Под ред. В.В. Новицкого, Е.Д. Гольдберга, О.И. Уразовой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.3. Патологическая физиология: Учебник, 3-е издание / Под ред. Н.Н. Зайко, Ю.В. Быця. – М.: МЕДпресс-информ, 2006.4. Патофизиология: учебник / Черешнев В.А., Юшков Б.Г. – М.: Вече, 2001.5. Зайчик А.Ш., Чурилов Л.П. Основы общей патологии. Часть I. Основы общей патофизиологии.- СПб., 1999.6. Черешнев В.А., Юшков Б.Г. Патофизиология: Учебник.- М.: Вече, 2001.

	<p>7. Матыцин А.П., Максименко В.А. Сравнительно-эволюционная оценка активности системы плазменных факторов неспецифической защиты по цитотоксическому эффекту на клетки, не имеющие иммуноглобулиновых рецепторов на плазматической мембране// Медицинские аспекты клеточных мембран.- Благовещенск. 1989..</p> <p>8. Патологическая физиология, Н.Н. Зайко, 2008</p>
Лабораторные физические ресурсы	Бахилы, маски, перчатки при необходимости
Специальное программное обеспечение	
Нормативно-правовые акты	Название (ссылка, позволяющая студентам скачать или получить доступ)
Учебники (библиотека)	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА Нормальной, патологической физиологии и фармакологии

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст. преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № 4 от 26.01.
2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
И.О. Зав. каф. Мааматова Б.М.

Протокол № 10
2026г. 26.01

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Лечебное дело - 560001
(специальность/направление, код)
Патофизиология адаптационного синдрома и стресса
(наименование дисциплины)

Разработчики ФОС:

1. д.м.н., профессор
(должность, ученая степень, звание)

Калматов Р.К.
(ФИО)

2. преподаватель
(должность, ученая степень, звание)

Ырысбаев Э.Ы.
(ФИО)

3. преподаватель
(должность, ученая степень, звание)

Мааматова Б.М.
(ФИО)

4. преподаватель
(должность, ученая степень, звание)

Абдилазизова А.Р.
(ФИО)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА Нормальной, патологической физиологии и фармакологии

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Заведующий кафедрой
И.О.Зав.каф. Мааматова Б.М.

Протокол № _____
2026г.

Протокол № _____
2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Лечебное дело - 560001

(специальность/направление, код)

Патофизиология адаптационного синдрома и стресса

(наименование дисциплины)

Разработчики ФОС:

1. д.м.н., профессор _____

(должность, ученая степень, звание)

Калматов Р.К.

(ФИО)

2. преподаватель _____

(должность, ученая степень, звание)

Ырысбаев Э.Ы.

(ФИО)

3. преподаватель _____

(должность, ученая степень, звание)

Мааматова Б.М.

(ФИО)

4. преподаватель _____

(должность, ученая степень, звание)

Абдилазизова А.Р.

(ФИО)

Компетентностно-ориентированные задания

№	Виды деятельности	Определение	Критерии оценивания (оценка)				Баллы ТК, РК, СРС
1.	Устный опрос	вопросно-ответный способ диагностики знаний	Критерии оценивания	Высокий	Средний	Низкий	ТК
			1. соответствие ответа поставленному вопросу	2	1	0,3	
			2. полнота и правильность ответа	1	1	0,2	
			3. степень осознанности, понимания изученного	1	0,5	0,2	
			4. языковое оформление ответа	1	0,5	0,3	
			Итого:	5	3	1	
2.	Кейс-задача	проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Критерии оценивания	Высокий	Средний	Низкий	ТК, РК
			1. Активность всех членов группы.	2	1	0,3	
			2. Быстрота выполнения заданий.	1	1	0,2	
			3. Краткость и четкость изложения.	1	0,5	0,2	
			4. Этика ведения дискуссии.	1	0,5	0,3	
			Итого:	5	3	1	
3.	Тестирование	средство оценки уровня знаний, умений и навыков, достигнутых студентом	Выбранный верный вариант - 0,5				ТК,РК

4.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Критерии оценки		Баллы	CPC
			Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по		3	
			проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.			
			Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.		2	
			Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.		1	
			Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.		0	
5.	Презентации	Работы, направленные на выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяют оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения учебных задач, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.	Критерии оценки		Баллы	CPC
			Компьютерная презентация соответствует целям и задачам дисциплины, содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно, завершается презентация четкими выводами.		3	
			Компьютерная презентация соответствует целям и задачам дисциплины, содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, при оформлении презентации имеются недочеты.		2	
			Компьютерная презентация соответствует целям и задачам дисциплины, но её содержание не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов.		1	
			Презентация не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание не соответствует заявленной теме и изложено не научным стилем.		0	

6.	Кроссворд.	— это задача-головоломка; ее суть в заполнении пересекающихся рядов клеток (по вертикали и горизонтали) словами, разгадываемыми по приводимому списку определений смысла этих слов	<table><tr><th>№</th><th>Критерии</th><th>Баллы</th></tr><tr><td>1</td><td>Соответствие кроссворда тематике</td><td>0,2</td></tr><tr><td>2</td><td>Легкость понимания вопросов и ответов</td><td>0,3</td></tr><tr><td>3</td><td>Правильность оформления</td><td>0,2</td></tr><tr><td>4</td><td>Количество вопросов в кроссворде</td><td>0,2</td></tr><tr><td>5</td><td>Наличие списка использованной литературы</td><td>0,2</td></tr></table>			№	Критерии	Баллы	1	Соответствие кроссворда тематике	0,2	2	Легкость понимания вопросов и ответов	0,3	3	Правильность оформления	0,2	4	Количество вопросов в кроссворде	0,2	5	Наличие списка использованной литературы	0,2	CPC
№	Критерии	Баллы																						
1	Соответствие кроссворда тематике	0,2																						
2	Легкость понимания вопросов и ответов	0,3																						
3	Правильность оформления	0,2																						
4	Количество вопросов в кроссворде	0,2																						
5	Наличие списка использованной литературы	0,2																						
7.	Workshop	способ организации процесса обучения, основанный на использовании творческих особенностях учащихся, который помогает вовлечь и замотивировать учащихся студентов	<table><tr><th>Критерии оценивания</th><th>Высокий</th><th>Низкий</th></tr><tr><td>1. Соответствие теме.</td><td>0,5</td><td>0,25</td></tr><tr><td>2. Функциональность макета</td><td>0,5</td><td>0,25</td></tr><tr><td>3. Яркость макета</td><td>0,5</td><td>0,25</td></tr><tr><td>4. Креативность представления</td><td>0,5</td><td>0,25</td></tr><tr><td>Итого:</td><td>26.</td><td>16.</td></tr></table>			Критерии оценивания	Высокий	Низкий	1. Соответствие теме.	0,5	0,25	2. Функциональность макета	0,5	0,25	3. Яркость макета	0,5	0,25	4. Креативность представления	0,5	0,25	Итого:	26.	16.	CPC
Критерии оценивания	Высокий	Низкий																						
1. Соответствие теме.	0,5	0,25																						
2. Функциональность макета	0,5	0,25																						
3. Яркость макета	0,5	0,25																						
4. Креативность представления	0,5	0,25																						
Итого:	26.	16.																						

Вопросы для рубежного контроля по специальности фармацевция по дисциплине "Патофизиология адаптационного синдрома и стресса"

1. Опишите основные этапы адаптационного синдрома по Гансу Селье.
2. Какова роль гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в реакции на стресс?
3. В чем заключается механизм развития хронического стресса и его влияние на организм?
4. Каковы основные физиологические изменения в организме в ответ на острый стресс?
5. Что такое "стрессор" и какие типы стрессоров существуют?
6. Объясните, как хронический стресс может привести к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.
7. Как стресс влияет на иммунную систему организма?
8. Какие изменения происходят в центральной нервной системе при стрессе?
9. Охарактеризуйте роль нейропептидов в патофизиологии стресса.
10. Какие гормоны вырабатываются при стрессе и как они влияют на различные системы организма?
11. В чем заключается механизм формирования адаптационного синдрома на биохимическом уровне?
12. Какова роль вегетативной нервной системы в реакции организма на стресс?
13. Как стресс может повлиять на состояние кожи и развитие дерматологических заболеваний?
14. Какие хронические заболевания могут развиваться в результате продолжительного стресса?
15. Объясните влияние стресса на работу пищеварительной системы.

16. Каковы основные проявления активации симпатической нервной системы при стрессе?
17. Чем отличается реакция организма на стресс у человека и у животных?
18. Какие биохимические маркеры могут быть использованы для оценки уровня стресса в организме?
19. Опишите влияние стресса на эндокринную систему.
20. Что такое стрессовая гиперреактивность и как она связана с патофизиологией адаптации?
21. Как стресс может повлиять на развитие психосоматических заболеваний?
22. В чем заключается механизмы стресса на уровне клеток и тканей организма?
23. Какие психоэмоциональные реакции могут сопровождать острый и хронический стресс?
24. Какие органы и системы организма наиболее подвержены изменениям при хроническом стрессе?
25. Каковы последствия длительного воздействия стресса на сосудистую систему?
26. Охарактеризуйте патофизиологию "стрессовых заболеваний" (например, язвенной болезни).
27. Как стрессы различной интенсивности влияют на синтез и активность катехоламинов?
28. Каким образом стресс активирует реакции воспаления в организме?
29. Как гипоталамус регулирует стрессовые реакции и выработку гормонов стресса?
30. Каковы изменения в метаболизме, происходящие при стрессе?
31. Объясните влияние стресса на нейротрансмиттерные системы мозга.
32. Как стресс может повлиять на развитие депрессии и тревожных расстройств?
33. Какие изменения в работе сердечно-сосудистой системы могут возникнуть при длительном стрессе?
34. Что такое «стрессовая дистония» и как она развивается в организме?
35. Как стресс влияет на мозговое кровообращение и нейропластичность?
36. Как стресс может повлиять на уровень глюкозы в крови?
37. Объясните, как гормоны стресса, такие как кортизол, влияют на метаболизм.
38. Какова роль эндокринной системы в адаптации организма к стрессу?
39. Как стресс может повлиять на работу иммунной системы, снижая защитные силы организма?
40. Какие особенности патофизиологии стресса при эмоциональном и физическом истощении?
41. Как стрессы различной длительности влияют на работу печени и почек?
42. В чем заключается механизм "стресс-реакции" в контексте воспаления и инфекций?
43. Каковы основные признаки и симптомы активации симпатико-адреналовой системы при стрессе?
44. Охарактеризуйте влияние стресса на метаболизм жиров и углеводов.
45. Как долго может сохраняться повышенный уровень кортизола в организме при хроническом стрессе и какие последствия это вызывает?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

**Протокол № _____
2024г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

**Протокол № _____
2024г.**

Билет 1

1. Опишите основные этапы адаптационного синдрома по Гансу Селье.
2. Какова роль гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в реакции на стресс?
3. В чем заключается механизм развития хронического стресса и его влияние на организм?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

**Протокол № _____
2024г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

**Протокол № _____
2024г.**

Билет 2

1. Каковы основные физиологические изменения в организме в ответ на острый стресс?
2. Что такое "стрессор" и какие типы стрессоров существуют?
3. Объясните, как хронический стресс может привести к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

**Протокол № _____
2024г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

**Протокол № _____
2024г.**

Билет 3

1. Как стресс влияет на иммунную систему организма?
2. Какие изменения происходят в центральной нервной системе при стрессе?
3. Охарактеризуйте роль нейропептидов в патофизиологии стресса.

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № _____
2024г.

Билет 4

1. Какие гормоны вырабатываются при стрессе и как они влияют на различные системы организма?
2. В чем заключается механизм формирования адаптационного синдрома на биохимическом уровне?
3. Какова роль вегетативной нервной системы в реакции организма на стресс?

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № _____
2024г.

Билет 5

1. Как стресс может повлиять на состояние кожи и развитие дерматологических заболеваний?
2. Какие хронические заболевания могут развиваться в результате продолжительного стресса?
3. Объясните влияние стресса на работу пищеварительной системы.

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т

Протокол № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т

Протокол № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т

Протокол № _____

2024г.

Билет 6

1. Каковы основные проявления активации симпатической нервной системы при стрессе?
2. Чем отличается реакция организма на стресс у человека и у животных?
3. Какие биохимические маркеры могут быть использованы для оценки уровня стресса в организме?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

Протокол № _____
2024г.

Билет 7

1. Опишите влияние стресса на эндокринную систему.
2. Что такое стрессовая гиперреактивность и как она связана с патофизиологией адаптации?
3. Как стресс может повлиять на развитие психосоматических заболеваний?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

Протокол № _____
2024г.

Билет 8

1. В чем заключается механизмы стресса на уровне клеток и тканей организма?
2. Какие психоэмоциональные реакции могут сопровождать острый и хронический стресс?
3. Какие органы и системы организма наиболее подвержены изменениям при хроническом стрессе?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

Протокол № _____
2024г.

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

Протокол № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

Протокол № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

Протокол № _____
2024г.

Билет 9

1. Каковы последствия длительного воздействия стресса на сосудистую систему?
2. Охарактеризуйте патофизиологию "стрессовых заболеваний" (например, язвенной болезни).
3. Как стрессы различной интенсивности влияют на синтез и активность катехоламинов?

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т

Протокол № _____
2024г.

Билет 10

1. Каким образом стресс активирует реакции воспаления в организме?
2. Как гипоталамус регулирует стрессовые реакции и выработку гормонов стресса?
3. Каковы изменения в метаболизме, происходящие при стрессе?

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № _____
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т

Протокол № _____
2024г.

Билет 11

1. Объясните влияние стресса на нейротрансмиттерные системы мозга.
2. Как стресс может повлиять на развитие депрессии и тревожных расстройств?
3. Какие изменения в работе сердечно-сосудистой системы могут возникнуть при длительном стрессе?

СОГЛАСОВАНО

Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.

Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т

Протокол № _____

2024г.

2024г.

Билет 12

1. Что такое «стрессовая дистония» и как она развивается в организме?
2. Как стресс влияет на мозговое кровообращение и нейропластичность?
3. Как стресс может повлиять на уровень глюкозы в крови?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

**Протокол № _____
2024г.**

Билет 13

1. Объясните, как гормоны стресса, такие как кортизол, влияют на метаболизм.
2. Какова роль эндокринной системы в адаптации организма к стрессу?
3. Как стресс может повлиять на работу иммунной системы, снижая защитные силы организма?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

**Протокол № _____
2024г.**

Билет 14

1. Какие особенности патофизиологии стресса при эмоциональном и физическом истощении?
2. Как стрессы различной длительности влияют на работу печени и почек?
3. В чем заключается механизм "стресс-реакции" в контексте воспаления и инфекций?

СОГЛАСОВАНО

**Председатель УМС факультета
ст.преподаватель Турсунбаева А.Т.**

**Протокол № _____
2024г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

**Протокол № _____
2024г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

**Протокол № _____
2024г.**

УТВЕРЖДЕНО

**Заведующий кафедрой
Зав.каф., д.б.н., проф. Жумабаева Т.Т**

**Протокол № _____
2024г.**

Билет 15

1. Каковы основные признаки и симптомы активации симпатико-адреналовой системы при стрессе?
 2. Охарактеризуйте влияние стресса на метаболизм жиров и углеводов.
 3. Как долго может сохраняться повышенный уровень кортизола в организме при хроническом стрессе и какие последствия это вызывает?
-

Тестовые задания

1. Что такое стресс?
 - a) Состояние полного спокойствия и умиротворения
 - b) Реакция организма на воздействие внешних и внутренних факторов
 - c) Только физическая реакция на негативные события
 - d) Только психологическая реакция на угрозы
2. Какие факторы могут быть стрессорами?
 - a) Погода и атмосферные явления
 - b) Личные отношения и социальные взаимодействия
 - c) Все вышеперечисленные
 - d) Только биологические угрозы
3. Какой из факторов можно назвать стрессором?
 - a) Удовольствие от путешествия
 - b) Долгосрочные финансовые проблемы
 - c) Позитивное мышление
 - d) Повышенная физическая активность
4. Какой из факторов не является типичным стрессором?
 - a) Потеря близкого человека
 - b) Пожар в доме
 - c) Отдых в отпуске
 - d) Ссора с коллегой
5. Как называется состояние стресса, вызванное чрезмерными требованиями и высокими ожиданиями от себя?
 - a) Эмоциональное выгорание
 - b) Психологический стресс
 - c) Социальный стресс
 - d) Стресс адаптации
6. Что означает термин "стрессор"?
 - a) Личное восприятие проблемы
 - b) Причина стресса, воздействие на организм
 - c) Техники управления стрессом
 - d) Метод расслабления
7. Как называется процесс, когда стресс вызывает физическую реакцию организма (например, повышение артериального давления)?
 - a) Адаптация
 - b) Физиологическая реакция
 - c) Психологический эффект
 - d) Социальный стресс
8. Какой из факторов является экологическим стрессором?
 - a) Несоответствие личных ожиданий
 - b) Сильный шум на рабочем месте
 - c) Загрязнение окружающей среды
 - d) Перегрузка на работе
9. Что из перечисленного не является источником стресса?
 - a) Угроза жизни
 - b) Работа в стабильном коллективе
 - c) Проблемы в личной жизни
 - d) Сильный физический труд
10. Какой тип стресса кратковременный и связан с конкретным событием?
 - a) Хронический стресс

- b) Острый стресс
- c) Стресс адаптации
- d) Позитивный стресс

11. Как можно классифицировать стресс, вызванный ситуациями, в которых человек чувствует угрозу своему благополучию?

- a) Эмоциональный стресс
- b) Психологический стресс
- c) Стресс, вызванный внешними факторами
- d) Острый стресс

12. Что характерно для хронического стресса?

- a) Быстрое завершение реакции на стресс
- b) Долговременное воздействие стресса на организм
- c) Нет эмоциональных и физических последствий
- d) Редкие и краткие периоды напряженности

13. Как называется состояние, когда стресс становится постоянным и приводит к физическим и психоэмоциональным нарушениям?

- a) Стрессоустойчивость
- b) Психологическое выгорание
- c) Адаптация
- d) Хронический стресс

14. Каким образом стресс может воздействовать на здоровье человека?

- a) Улучшение общего состояния
- b) Повышение уровня энергии
- c) Нарушение сна, повышение артериального давления
- d) Снижение стресса на протяжении всей жизни

15. Какие из факторов являются социальными стрессорами?

- a) Проблемы с здоровьем
- b) Конфликты на работе или в семье
- c) Погода и климат
- d) Экономическая нестабильность

16. Что из перечисленного не является примером психологического стресса?

- a) Работа в неблагоприятных условиях
- b) Потеря близкого человека
- c) Переезд в новый город
- d) Высокая нагрузка на работе

17. Каким образом стрессы могут влиять на психику человека?

- a) Усиливают радостные чувства
- b) Вызывают раздражительность, депрессию, тревогу
- c) Приводят к полному счастью
- d) Улучшают восприятие мира

18. Что из следующего является фактором, усиливающим стресс?

- a) Хорошая физическая форма
- b) Поддержка близких людей
- c) Негативные мысли и переживания
- d) Здоровый сон

19. Что из ниже перечисленного можно назвать адаптивным ответом на стресс?

- a) Снижение уровня тревожности
- b) Увеличение времени работы без отдыха
- c) Игнорирование источников стресса

- d) Понижение активности и снижение вовлеченности
20. Какой метод является наиболее эффективным для управления стрессом?
- a) Полный отказ от социальной активности
 - b) Развитие навыков саморегуляции и стресс-менеджмента
 - c) Увеличение рабочего времени
 - d) Пренебрежение отдыхом и восстановлением
21. Что является первым химическим звеном в стрессорной реакции по теории Г.Н. Кассиля?
- A) Повышение уровня кортизола
 - B) Повышение уровня адреналина и норадреналина
 - C) Стимуляция гипофиза
 - D) Активация симпатической нервной системы
22. 2. Что из нижеперечисленного стимулирует выделение кортикотропин-рилизинг-фактора в гипоталамусе?
- A) Повышение уровня серотонина
 - B) Поступление адреналина в гипоталамус
 - C) Активность симпатико-адреналовой системы
 - D) Повышение уровня кислорода в крови
23. Какая система регулирует основные стресс-реакции в организме человека?
- A) Периферическая нервная система
 - B) Лимбическая система
 - C) Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система
 - D) Мозжечок
24. Какое из нижеперечисленных утверждений правильно характеризует фазу истощения по Г.Н. Кассилю?
- A) Это стадия, когда организм полностью восстанавливается после стресса
 - B) Это стадия, когда стрессор продолжает воздействовать, и нарушается механизм саморегуляции
 - C) Это стадия, когда организм перестает реагировать на стресс
 - D) Это стадия, когда активируется нейроэндокринная регуляция
25. Какие гормоны преимущественно вовлечены в активацию симпатико-адреналовой системы при стрессе?
- A) Инсулин и глюкагон
 - B) Адреналин и норадреналин
 - C) Кортизол и пролактин
 - D) Серотонин и дофамин
26. Что происходит при блокировке информации о переизбытке кортикостероидов гематоэнцефалическим барьером?
- A) Повышается уровень серотонина в крови
 - B) Нарушается обратная связь и расстраивается регуляция функций организма
 - C) Снижается выработка гормонов стресса
 - D) Увеличивается поступление кислорода в мозг
27. Какую роль в стресс-реакциях играет нейроэндокринная система?
- A) Регулирует функцию печени
 - B) Управляет мышечными сокращениями
 - C) Осуществляет регуляцию гормонов, участвующих в стрессе, таких как кортизол и адреналин
 - D) Регулирует обмен веществ в клетках

28. Какое из состояний наиболее вероятно возникает при длительном воздействии стресса на организм?

- A) Увеличение уровня энергии и активности
- B) Психологическое и физическое истощение
- C) Улучшение настроения и повышения жизненного тонуса
- D) Снижение уровня тревожности и депрессии

29. Какое из следующих утверждений верно относительно влияния стресса на нейроэндокринную систему?

- A) Стресс не оказывает влияния на гормональный баланс
- B) Стресс способствует снижению выработки кортикостероидов
- C) Стресс активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось
- D) Стресс блокирует нормальную работу симпатической нервной системы

30. Что происходит при истощении ресурсов организма на стадии стресса?

- A) Организм переходит в фазу усиленной активности и восстановления
- B) Организм теряет способность реагировать на стресс и восстанавливает свою гомеостазу
- C) Происходит избыточное накопление энергии и улучшение адаптации
- D) Функции организма становятся нарушенными, и развивается синдром хронической усталости

31. Какая из стадий общего адаптационного синдрома характеризуется максимальной активизацией защитных механизмов организма?

- a) Стадия истощения
- b) Стадия сопротивления
- c) Стадия тревоги
- d) Стадия гиперкомпенсации

32. Что является основным механизмом в стадии тревоги общего адаптационного синдрома?

- a) Угнетение всех функций организма
- b) Активация симпатической нервной системы
- c) Восстановление нарушенных функций
- d) Активизация парасимпатической нервной системы

33. Какую роль играет кортизол в механизме развития общего адаптационного синдрома?

- a) Угнетает иммунную систему
- b) Способствует мобилизации энергии
- c) Ускоряет восстановление
- d) Подавляет синтез гормонов стресса

34. Какая из стадий общего адаптационного синдрома приводит к максимальному истощению ресурсов организма?

- a) Стадия гиперкомпенсации
- b) Стадия тревоги
- c) Стадия сопротивления
- d) Стадия истощения

35. Какую основную функцию выполняет адреналин в процессе адаптации организма к стрессу?

- a) Повышает уровень глюкозы в крови
- b) Уменьшает уровень стресса
- c) Снижает уровень сердечного ритма
- d) Способствует восстановлению тканей

36. Что происходит с иммунной системой на стадии истощения общего адаптационного синдрома?

- a) Усиливается активность иммунных клеток
- b) Иммунная система функционирует нормально
- c) Иммунная система ослабевает
- d) Иммунная система становится гиперактивной

37. Какой из факторов является основным при длительном стрессе и переходе организма в стадию истощения?

- a) Повышенная выработка катехоламинов
- b) Истощение энергетических ресурсов
- c) Активация парасимпатической нервной системы
- d) Ускорение восстановления организма

38. Какова основная цель стадий общего адаптационного синдрома?

- a) Поддержание энергетического баланса
- b) Адаптация организма к стрессору
- c) Уничтожение всех угроз
- d) Предотвращение психоэмоционального стресса

39. На какой стадии общего адаптационного синдрома организм пытается восстановить свои ресурсы после сильного стресса?

- a) Стадия тревоги
- b) Стадия гиперкомпенсации
- c) Стадия сопротивления
- d) Стадия истощения

40. Какие основные гормоны вовлечены в механизм общего адаптационного синдрома?

- a) Инсулин и тестостерон
- b) Кортизол и адреналин
- c) Прогестерон и тироксин
- d) Эстроген и глюкагон

41. Какое из следующих утверждений наилучшим образом описывает стресс в экстремальных ситуациях?

- A) Это физиологическая реакция на обычные жизненные ситуации.
- B) Это реакция организма на сильные и угрожающие события, требующие немедленного реагирования.
- C) Это длительный процесс адаптации к условиям стресса.
- D) Это результат недавних эмоциональных переживаний.

42. Что является характерным для стадии острого стресса?

- A) Хроническое напряжение.
- B) Адаптация организма к стрессору.
- C) Активация симпатической нервной системы и повышение уровня катехоламинов.
- D) Установление гармонии и равновесия в организме.

43. Какой из ниже перечисленных механизмов включается в ответ организма на острый стресс?

- A) Увеличение уровня серотонина в крови.
- B) Активация симпатической нервной системы и выброс адреналина.
- C) Повышение уровня ацетилхолина в крови.
- D) Снижение частоты сердечных сокращений.

44. Что из перечисленного является примером физиологических реакций при остром стрессе?

- A) Повышение кровяного давления.

- В) Ухудшение концентрации.
С) Раздражительность.
D) Чувство беспокойства.
45. Как называется стресс, который возникает в ответ на экстремальные события, такие как катастрофы или чрезвычайные ситуации?
A) Эмоциональный стресс.
В) Хронический стресс.
С) Остронейрогенный стресс.
D) Стресс при экстремальных состояниях.
46. Каковы основные характеристики эмоционального стресса?
a. A) Это всегда реакция на физическое воздействие.
b. B) Это стресс, вызванный внешними опасностями.
c. C) Это стресс, который возникает в ответ на психологические переживания и волнения.
d. D) Это стресс, который не имеет влияния на психику.
47. Какие из следующих симптомов являются характерными для острого эмоционального стресса?
a. A) Усталость и апатия.
b. B) Повышенная тревожность и чувство страха.
c. C) Хроническая депрессия.
d. D) Повышенное чувство удовлетворенности и уверенности.
48. Какой гормон играет ключевую роль в ответе организма на стресс?
a. A) Инсулин.
b. B) Адреналин.
c. C) Глюкоза.
d. D) Тестостерон.
49. Каков основной эффект длительного эмоционального стресса на психическое здоровье?
a. A) Уменьшение уровня тревожности.
b. B) Развитие психосоматических заболеваний.
c. C) Улучшение памяти и концентрации.
d. D) Эмоциональная стабильность и уверенность.
50. Какую роль играет парасимпатическая нервная система в ответе на стресс?
a. A) Она активирует "физиологический ответ на бегство или борьбу".
b. B) Она снижает сердечный ритм и способствует восстановлению после стресса.
c. C) Она способствует повышению уровня катехоламинов.
d. D) Она вызывает беспокойство и тревогу.
51. Какая из систем организма играет ключевую роль в активизации ответа на стресс?
• A) Иммунная система
• B) Симпатическая нервная система
• C) Парасимпатическая нервная система
• D) Эндокринная система
52. Какой гормон в первую очередь вырабатывается в ответ на стрессовое воздействие?
• A) Адреналин
• B) Кортизол
• C) Инсулин
• D) Серотонин
53. Что происходит с лимитирующими системами организма при длительном стрессе?
• A) Они становятся более эффективными

- В) Они не изменяются
 - С) Они могут стать избыточно активными, что приводит к истощению
 - D) Они полностью подавляются
54. Как лимитирующие системы помогают организму восстановить гомеостаз после стресса?
- А) Парасимпатическая нервная система снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление
 - В) Симпатическая нервная система усиливает кровообращение и увеличение сердечного выброса
 - С) Иммунная система подавляет воспаление
 - D) Все вышеперечисленное
55. Что из перечисленного является результатом длительного стресса на лимитирующие системы организма?
- А) Повышенная стрессоустойчивость
 - В) Развитие хронической гипертонии
 - С) Улучшение функции парасимпатической нервной системы
 - D) Увеличение общей энергии организма
56. Какой гормон активно участвует в восстановлении гомеостаза после стресса, снижая воспаление и усиливая обмен веществ?
- А) Норадреналин
 - В) Пролактин
 - С) Кортизол
 - D) Инсулин
57. Что происходит, когда лимитирующие системы организма не могут восстановить гомеостаз после хронического стресса?
- А) Организм адаптируется и восстанавливается без последствий
 - В) Развивается хроническая усталость и заболевания, такие как гипертония и депрессия
 - С) Лимитирующие системы становятся сверхэффективными
 - D) Не происходит изменений в организме
58. Как лимитирующие системы организма взаимодействуют между собой во время стресса?
- А) Каждая система действует независимо, без взаимовлияния
 - В) Они работают синергично для обеспечения адаптации и восстановления
 - С) Они нейтрализуют друг друга
 - D) Парасимпатическая система подавляет работу симпатической системы
59. Какая из систем организма активируется в первую очередь при стрессе и отвечает за "бей или беги" реакцию?
- А) Эндокринная система
 - В) Симпатическая нервная система
 - С) Парасимпатическая нервная система
 - D) Иммунная система
60. Какие изменения происходят в организме при истощении лимитирующих систем вследствие длительного стресса?
- А) Улучшение работы всех систем организма
 - В) Повышение иммунной активности и защитных функций
 - С) Утрата способности организма к адаптации и восстановлению
 - D) Повышение уровня энергии и бодрости
61. Какой гормон является основным "гормоном стресса" и влияет на развитие сердечно-сосудистых заболеваний?

- a) Инсулин
- b) Кортизол
- c) Адреналин
- d) Эстроген

62. Какой механизм развития сердечно-сосудистых заболеваний связан с длительным воздействием стресса?

- a) Уменьшение проницаемости сосудов
- b) Увеличение уровня холестерина ЛПВП
- c) Повреждение эндотелиальных клеток сосудов
- d) Увеличение активности антиоксидантов

63. Какой процесс в организме способствует образованию атеросклеротических бляшек при хроническом стрессе?

- a) Активация симпатической нервной системы
- b) Увеличение секреции инсулина
- c) Окисление липопротеинов низкой плотности (ЛПНП)
- d) Повышение уровня ЛПВП

64. Как стресс влияет на работу симпатoadреналовой системы?

- a) Снижает активность системы
- b) Стимулирует выброс кортизола и адреналина
- c) Увеличивает секрецию инсулина
- d) Снижает частоту сердечных сокращений

65. Какое из перечисленных заболеваний может развиваться на фоне хронического стресса?

- a) Панкреатит
- b) Диабет второго типа
- c) Остеоартрит
- d) Психоз

66. Какое изменение в сердечно-сосудистой системе характерно для длительного стресса?

- a) Увеличение эластичности сосудов
- b) Уменьшение артериального давления
- c) Снижение частоты сердечных сокращений
- d) Увеличение жесткости сосудов

67. Как стресс может вызвать развитие депрессии?

- a) Повышение уровня серотонина
- b) Снижение уровня кортизола
- c) Изменение работы нейротрансмиттеров и снижение нейропластичности
- d) Повышение выработки дофамина

68. Каковы возможные последствия хронического стресса для нервной системы?

- a) Улучшение памяти
- b) Уменьшение депрессии и тревожных расстройств
- c) Снижение выработки нейротрофических факторов и нейрогенеза
- d) Повышение уровня серотонина в мозге

69. Как стресс влияет на уровень артериального давления?

- a) Стресс не влияет на давление
- b) Стресс вызывает снижение артериального давления
- c) Стресс вызывает повышение артериального давления
- d) Стресс вызывает его колебания

70. Какой из следующих факторов является результатом длительного стресса и может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

- a) Уменьшение уровня катехоламинов
 - b) Повышение уровня кортизола и окислительный стресс
 - c) Увлажнение и восстановление сосудов
 - d) Увеличение уровня холестерина ЛПВП
71. Какое из следующих утверждений о стрессе верно?
- a) Стресс всегда приводит к развитию заболеваний ЖКТ и иммунной системы.
 - b) Стресс не влияет на иммунный ответ.
 - c) Стресс может ослабить барьерную функцию слизистой оболочки ЖКТ и снизить иммунный ответ.
 - d) Стресс способствует улучшению работы иммунной системы.
72. Какое заболевание желудочно-кишечного тракта связано с хроническим стрессом?
- a) Гастрит
 - b) Дискинезия желчевыводящих путей
 - c) Язвенная болезнь
 - d) Все перечисленные
73. Как гормоны стресса (например, кортизол) влияют на иммунную систему?
- a) Активируют иммунный ответ и повышают выработку антител.
 - b) Подавляют активность иммунных клеток, снижая их способность бороться с инфекциями.
 - c) Ускоряют восстановление тканей и иммунных клеток.
 - d) Не влияют на иммунную систему.
74. Как стресс влияет на кишечную микрофлору?
- a) Стресс способствует росту «хороших» бактерий.
 - b) Стресс не влияет на кишечную микрофлору.
 - c) Стресс способствует дисбиозу, снижая численность полезных бактерий.
 - d) Стресс стимулирует рост всех бактерий, включая патогенные.
75. Как стресс влияет на барьерную функцию слизистой оболочки ЖКТ?
- a) Стресс улучшает барьерную функцию слизистой оболочки.
 - b) Стресс не влияет на барьерную функцию.
 - c) Стресс ослабляет барьерную функцию слизистой оболочки, увеличивая проницаемость кишечной стенки.
 - d) Стресс вызывает укрепление слизистой оболочки ЖКТ.
76. Какое из утверждений о механизмах стресса верно?
- a) Стресс вызывает только краткосрочные эффекты, не влияя на здоровье в долгосрочной перспективе.
 - b) Стресс приводит к активации гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, что может ослабить иммунный ответ.
 - c) Стресс не влияет на выработку гормонов.
 - d) Стресс всегда снижает уровень воспаления в организме.
77. Какие заболевания могут развиваться на фоне стресса из-за изменений в иммунной системе?
- a) Только заболевания ЖКТ.
 - b) Только кожные заболевания, такие как экзема.
 - c) Аутоиммунные заболевания, такие как системная красная волчанка, ревматоидный артрит.
 - d) Стресс не связан с аутоиммунными заболеваниями.
78. Что из перечисленного является результатом хронического стресса для слизистой оболочки желудка?
- a) Улучшение пищеварения.
 - b) Повышение уровня муцина и улучшение защиты слизистой.

- с) Повышение кислотности желудочного сока, что может привести к гастриту или язвам.
 - д) Уменьшение кислотности желудочного сока.
- 79. Как стресс может повлиять на иммунный ответ при инфекциях ЖКТ?
 - а) Стресс усиливает иммунный ответ, ускоряя выздоровление.
 - б) Стресс ослабляет иммунный ответ, увеличивая восприимчивость к инфекциям.
 - с) Стресс не влияет на иммунный ответ при инфекциях ЖКТ.
 - д) Стресс ускоряет избавление от инфекций через активацию иммунных клеток.
 - 80. Как психоэмоциональные расстройства (например, депрессия и тревога) могут усиливать заболевания ЖКТ?
 - а) Психоэмоциональные расстройства никак не влияют на ЖКТ.
 - б) Они могут нарушать нервную регуляцию ЖКТ, увеличивать воспаление и нарушать барьерную функцию слизистой оболочки.
 - с) Они улучшают пищеварение и стимулируют нормальную работу ЖКТ.
 - д) Они способствуют улучшению кишечной микрофлоры.
81. Как стресс влияет на уровень кортизола в организме?
- А) Уменьшает его уровень
 - В) Увеличивает его уровень
 - С) Не влияет на его уровень
 - D) Способствует его нормализации
82. Как стресс влияет на инсулинорезистентность?
- А) Уменьшает инсулинорезистентность
 - В) Не влияет на инсулинорезистентность
 - С) Способствует развитию инсулинорезистентности
 - D) Снижает уровень инсулина в крови
83. Какие гормоны, вырабатываемые в ответ на стресс, могут способствовать развитию метаболического синдрома?
- А) Инсулин
 - В) Кортизол и адреналин
 - С) Тестостерон
 - D) Эстроген
84. Как стресс влияет на уровень липидов в крови?
- А) Повышает уровень ЛПВП и снижает уровень ЛПНП
 - В) Повышает уровень ЛПНП и триглицеридов
 - С) Не влияет на уровень липидов
 - D) Снижает уровень липидов
85. Как стресс может повлиять на развитие центрального ожирения?
- А) Стресс способствует увеличению жировых отложений на животе
 - В) Стресс способствует уменьшению жировых отложений на животе
 - С) Стресс не влияет на ожирение
 - D) Стресс вызывает уменьшение жира в области живота
86. Как хронический стресс влияет на артериальное давление?
- А) Снижает артериальное давление
 - В) Увеличивает артериальное давление
 - С) Не влияет на артериальное давление
 - D) Временно повышает, а затем снижает давление
87. Что является одним из ключевых факторов стресса, способствующих развитию метаболического синдрома?
- А) Повышенный уровень кортизола
 - В) Снижение уровня адреналина

- C) Высокий уровень инсулина
 - D) Недостаток физической активности
88. Как окислительный стресс связан с развитием метаболического синдрома?
- A) Повышает уровень свободных жирных кислот, что способствует инсулинорезистентности
 - B) Уменьшает уровень свободных жирных кислот и улучшает обмен веществ
 - C) Не имеет отношения к метаболическому синдрому
 - D) Уменьшает уровень кортизола в крови
89. Как стресс на рабочем месте может повлиять на развитие метаболического синдрома?
- A) Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения
 - B) Снижает уровень сахара в крови
 - C) Снижает уровень холестерина
 - D) Улучшает обмен веществ
90. Какие психосоциальные факторы стресса могут быть связаны с развитием метаболического синдрома?
- A) Хронический стресс, депрессия, социальная изоляция
 - B) Умеренный стресс и спокойная атмосфера
 - C) Лишение сна и недостаток пищи
 - D) Психологическое благополучие и стабильность
91. Какой из методов оценки стресса использует шкалу, в которой каждому жизненному событию присваивается определенное количество "единиц стресса"?
- a) Шкала депрессии и тревожности (HADS)
 - b) Метод "Жизненные события" (Шкала Холмса и Рае)
 - c) Вариабельность сердечного ритма
 - d) Психофизиологическое тестирование
92. Какой показатель является основным для анализа вариабельности сердечного ритма при оценке стресса?
- a) Уровень кортизола
 - b) Систolicеское давление
 - c) Стандартное отклонение RR-интервала
 - d) Частота сердечных сокращений
93. Что из перечисленного относится к физиологическим методам оценки стресса?
- a) Шкала тревожности Гамильтона
 - b) Измерение уровня кортизола в слюне
 - c) Опросник депрессии Бека
 - d) Тест на осознание стресса
94. Какой из методов оценки стресса включает использование опросников для измерения тревожности и депрессии у пациента?
- a) Вариабельность сердечного ритма
 - b) Психометрические тесты
 - c) Электроэнцефалография
 - d) Кортизоловый тест
95. Какая шкала используется для измерения уровня депрессии и тревожности у пациента?
- a) Шкала стресса Холмса и Рае
 - b) Шкала депрессии и тревожности (HADS)
 - c) Шкала благополучия
 - d) Шкала тревожности Гамильтона
96. Что измеряется с помощью кортизолового теста при оценке стресса?

- a) Частота сердечных сокращений
- b) Уровень глюкозы в крови
- c) Уровень кортизола в крови или слюне
- d) Уровень кислорода в крови

97. Что из перечисленного является примером субъективной оценки стресса?

- a) Измерение уровня кортизола
- b) Мониторинг сердечного ритма
- c) Опросник на тревожность и депрессию
- d) Электромиография

98. Какой из методов оценки стресса наиболее подходит для мониторинга физиологических изменений, таких как уровень кортизола и частоту сердечных сокращений?

- a) Психофизиологическое тестирование
- b) Опросник депрессии
- c) Метод "Жизненные события"
- d) Шкала тревожности Гамильтона

99. Какое из утверждений правильно описывает шкалу стресса Холмса и Рае?

- a) Она используется для измерения уровня депрессии и тревожности
- b) Она помогает оценить воздействие стрессовых событий, основываясь на количестве единиц стресса
- c) Она оценивает вариабельность сердечного ритма
- d) Она применяется только в условиях стационара

100. Какой метод оценки стресса используется для изучения взаимодействия между психоэмоциональными и физиологическими состояниями человека?

- a) Тест Холмса и Рае
- b) Вариабельность сердечного ритма
- c) Психофизиологическое тестирование
- d) Опросник тревожности

101. Что является основной целью коррекции стресс-реакций?

- a) Устранение стресса
- b) Снижение интенсивности стресса и восстановление психоэмоционального состояния
- c) Повышение уровня стресса для адаптации
- d) Увековечение стресса

102. Какой метод коррекции стресса включает в себя использование медитации, йоги и дыхательных упражнений?

- a) Когнитивно-поведенческая терапия
- b) Психоанализ
- c) Техники релаксации
- d) Эмоциональная регуляция

103. Какую роль в коррекции стресс-реакций играет психотерапия?

- a) Снижение физиологических симптомов стресса
- b) Изменение мыслительных паттернов, приводящих к стрессу
- c) Уменьшение социальных факторов стресса
- d) Повышение стрессовой устойчивости

104. Какой метод психотерапевтической коррекции стресса помогает человеку изменить негативные мысли и убеждения?

- a) Психоанализ
- b) Когнитивно-поведенческая терапия
- c) Гештальт-терапия

○ d) Терапия с использованием искусства

105. Какие медикаменты чаще всего используются для коррекции стресса?

○ a) Антидепрессанты и анксиолитики

○ b) Антибиотики

○ c) Противовирусные препараты

○ d) Обезболивающие средства

106. Какой метод коррекции стресса помогает пациенту изменить эмоциональное восприятие ситуации?

○ a) Когнитивно-поведенческая терапия

○ b) Эмоциональная регуляция

○ c) Медикаментозная терапия

○ d) Групповая терапия

107. Какую роль в коррекции стресс-реакций играет физическая активность?

○ a) Уменьшение болевого синдрома

○ b) Снижение уровня стресса и улучшение физического состояния

○ c) Повышение уровня тревожности

○ d) Увеличение уровня стресса

108. Что из ниже перечисленного не является методом коррекции стресса?

○ a) Медитация

○ b) Изменение образа жизни

○ c) Повышение уровня стресса

○ d) Когнитивная реструктуризация

109. Какую функцию выполняет эмоциональная регуляция при коррекции стресса?

○ a) Повышение уровня тревожности

○ b) Снижение эмоциональных реакций на стрессовые события

○ c) Уменьшение физического состояния организма

○ d) Активизация стрессовых реакций

110. Какой подход в психотерапии позволяет пациенту научиться принимать свои чувства и эмоции без излишнего осуждения, что способствует снижению стресса?

• a) Гештальт-терапия

• b) Психоанализ

• c) Терапия принятия и приверженности (АСТ)

• d) Психодрама

111. Какой из перечисленных факторов является основным причиной стресса?

• A) Высокая физическая активность

• B) Недостаток сна

• C) Эмоциональные переживания

• D) Чрезмерное потребление воды

112. Какой из продуктов питания способствует профилактике стресса?

• A) Чипсы и фастфуд

• B) Орехи и семена

• C) Газированные напитки

• D) Конфеты

113. Какой из следующих методов является основным в профилактике стресса?

• A) Переедание

• B) Физическая активность и релаксация

• C) Отсутствие режима сна

• D) Применение алкогольных напитков

114. Какая из техник помогает справляться со стрессом?

- А) Прогрессивная мышечная релаксация
- В) Игнорирование проблем
- С) Игры на смартфоне
- D) Переедание сладкого

115. Какое из перечисленных утверждений является правильным?

- А) Стресс всегда негативно влияет на организм
- В) Все стрессы имеют одинаковые последствия
- С) Краткосрочный стресс может быть полезен
- D) Стресс не влияет на здоровье

116. Что является основной функцией практик осознанности (mindfulness)?

- А) Снижение физической активности
- В) Улучшение осознания настоящего момента
- С) Усиление негативных эмоций
- D) Повышение тревожности

117. Какое из этих утверждений верно относительно профилактики стресса на рабочем месте?

- А) Частая работа сверхурочно снижает стресс
- В) Эффективное управление временем помогает снизить уровень стресса
- С) Игнорирование рабочих проблем помогает уменьшить стресс
- D) Переход на новый рабочий график всегда приводит к стрессу

118. Какой из методов помогает поддерживать психоэмоциональное здоровье и снижать стресс?

- А) Аутотренинг
- В) Чрезмерное потребление кофеина
- С) Лишение себя отдыха
- D) Повышение уровня конфликта с окружающими

119. Какой витамин помогает в профилактике стресса?

- А) Витамин А
- В) Витамин С
- С) Витамин D
- D) Витамин К

120. Какой из признаков может указывать на необходимость профилактики стресса?

- А) Постоянная радость и расслабление
- В) Чувство хронической усталости и бессилия
- С) Чрезмерная физическая активность
- D) Повышенное чувство уверенности

