СТРЕСС

 И СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Стресс есть неспецифический
ответ организма на любое
предъявленное ему требование.

(Ганс Селье, канадский физиолог, 1936 г.)

Обычный стресс – обязательный
компонент жизненной деятельности
человека. Он способствует удовлетворению
потребности человека в энергии,
необходимой для жизни. Причины его
разнообразны: конфликты в семье, болезнь
близких людей, уход на пенсию, физическое
напряжение, монотонная деятельность и др.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значение, приятна или неприятна
ситуация, с которой мы столкнулись. **Важна лишь интенсивность потребности организма в перестройке или адаптации.**

Во время стресса происходит выбрасывание в кровь адреналина, который
в конечном счете повышает количество тромбоцитов и тем самым свертываемость
крови. Этот механизм вырабатывался веками как защитный для тех случаев,
когда борьба за существование приводила к кровавым схваткам. Теперь она приводит
к инфарктам, инсультам, тромбофлебитам.

Мы вступили в эпоху, когда стресс играет
определяющую роль в развитии болезней.

 Физиологическая причина проявлений **стресса** одна – недостаток эндорфина в организме, отвечающего за наше хорошее настроение, крепкий иммунитет, чувство комфорта и качество жизни.

Эмоциональный стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний:

* гипертония;
* аритмия (нарушение ритма сердечных сокращений), угрожающая внезапной
сердечной смертью;
* головные боли.

Стресс может привести к сосудистым заболеваниям двумя путями:

1. Когда мы испытываем хронический эмоциональный стресс, постоянное нервное напряжение, приводящее к атеросклерозу, ишемической болезни сердца (ИБС), инсульту, заболеваниям периферических артерий.
2. Когда человек испытывает сильное нервное потрясение, интенсивный стресс (трагическое событие), приводящий к острому сердечному приступу.
* Плохое настроение, тоска и отчаяние.
* Снижение интереса и удовольствия от привычных вещей.
* Тревога и внутреннее напряжение, раздражение.
* Чувство вины, пессимистический настрой на будущее, возможно, мысли о суициде.
* Пониженная самооценка и чувство неуверенности в себе.
* Растерянность, несобранность, трудно сосредоточиться, принять решение или начать дела.
* Апатия, замкнутость, отсутствие желания общаться и встречаться с друзьями.
* Быстрая утомляемость, бессонница, нарушение обмена веществ, отсутствие или повышение аппетита.
* Нарушение зрения (глаукома, нейропатия зрительного нерва).

ПОЛЕЗНО ПОМНИТЬ, что положительное действие эндорфина («гормон счастья») на организм человека разнообразно:

1. Повышает иммунитет.
2. Нормализует артериальное давление.
3. Ускоряет заживление поврежденных тканей.
4. Способствует расщеплению жиров.
5. Оказывает противоболевое действие.
6. Устраняет возрастные изменения стенок сосудов.
7. Улучшает память.

**Как сохранить свое сердце здоровым? Необходимо соблюдать несколько
важных правил:**

* Чаще улыбаться, ведь при улыбке в головном мозге человека вырабатывается эндорфин - «гормон счастья» и другие полезные для сосудов вещества (серотонин и др).
* Не курить, ведь никотин - это яд для сосудов сердца и др. органов.
* Правильно и разнообразно питаться.
* Больше двигаться, особенно на свежем воздухе.
* Контролировать артериальное давление, при его стабильном повышении обращаться к врачу.
* После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.
* Спать не менее 7-8 часов в сутки.
* Полноценно отдыхать после рабочего дня, в выходные дни и во время отпуска.

**Помните, что длительный стресс, особенно стресс эмоциональный, вызванный нерешенными личными конфликтами, - сильнейший** **фактор риска в развитии
заболеваний сердца и сосудов
(артериальная гипертензия,
общий атеросклероз).**