Стресс и сердце

Сейчас принято много говорить о вреде стресса для человека.

Однако **стресс – это естественная физиологическая реакция** человеческого организма. И не стоит расценивать ее исключительно как патологический процесс.

О влиянии стресса на сердечно-сосудистую систему рассказывает профессор Сергей Бойцов, главный специалист по профилактической медицине Минздравсоцразвития России.

Вредно или нет?

Нельзя говорить о том, что стресс однозначно вреден. Ведь это особая функция, позволяющая организму выжить. И когда речь идет о молодом и здоровом человеке, то реакция организма на раздражение стрессом проходит почти безболезненно.

Стресс легко переносится, если после него удается «разрядиться». Сам по себе стресс – это выброс большого количества различных биологически активных веществ, ускоряющих все процессы в организме.

Природа предусмотрела этот процесс, чтобы человек в критической ситуации мог мобилизоваться и совершать эффективные физические действия: бежать, драться, поднимать тяжести.

У современного человека все стрессовые гормоны выбрасываются в организм так же, как и у далеких предков, но часто не применяются по назначению – для физической активности.

«Хороший пример положительного влияния стресса на современного человека – это работа актера, — рассказывает Бойцов. — Каждый выход на сцену для них – это стрессовая ситуация. Которая разряжается при помощи выброса эмоций во время игры».

Как стресс влияет на сердце?

Если у человека уже есть сердечно-сосудистые заболевания, стресс способен усугубить их течение.

Кроме того, он оказывается дополнительным фактором риска их развития у пожилых людей. Обычно стресс приводит к достаточно драматичным осложнениям сердечно-сосудистых болезней – инсультам и инфарктам.

Стресс в современном обществе

Наглядная иллюстрация влияния стресса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний – это статистика смертности за 1990-е годы в России.

Первый пик увеличения смертности произошел в 1991–92 годах, а второй – в 1998 году. Эти пики очень хорошо накладываются на хронологию политического и экономического развития самой страны.

Распад СССР в начале1990-х дал резкое повышение эмоционально-психического напряжения и, как результат, повышение смертности. Аналогичная ситуация наблюдалась и в 1998 году.

«Конечно, говорить, что все смерти в этот период были следствием сердечно-сосудистых заболеваний, нельзя, — отмечает Бойцов, — но их процент был очень высоким».

Стресс у молодых

Когда речь идет о молодых и здоровых людях, постоянное психоэмоциональное напряжение, как результат стрессов, чаще всего провоцирует развитие артериальной гипертонии. Это заболевание – проблема молодых людей, проживающих в городах.

Специалисты посчитали, что вероятность развития гипертонии в сельской местности значительно ниже.

«Серьезный рост уровня заболеваемостью гипертонией в XX веке – это последствие урбанизации, — рассказывает Бойцов, — она всегда приводит к эмоциональному напряжению».

Стресс в старшем возрасте

У людей пожилых стресс провоцирует **нарушение сердечного ритма.** В этом же возрасте возрастает риск развития инфаркта и инсульта.

Но если инсульт в этом возрасте – обычно следствие гипертонии, то инфаркт может возникать без повышения давления и нередко провоцируется стрессовой ситуацией.

Как бороться с последствиями стресса?

Научитесь правильному ответу на стрессовую ситуацию, чтобы реакция организма на стресс была минимальной.

Кто-то достаточно спокоен в силу темперамента. Но очень эмоциональным людям, остро реагирующим на малейшее потрясение в жизни, стоит **посетить психолога или психотерапевта**. Специалист научит управлять реакцией на жизненные коллизии.

Кроме того, правильно выходите из стресса, если он все-таки состоялся. Если есть возможность выполнить **физические упражнения** сразу после стрессовой ситуации, мобилизованный на борьбу организм получит необходимую разрядку.

Трудно представить офисного работника, который после разноса у руководства вышел из кабинета и отправился на пробежку. Но всегда есть возможность какой-то физической активности – пробежаться по лестнице, выполнить несколько отжиманий или подтягиваний. После этого реакция организма на стресс пройдет значительно легче.

Проверьте себя

Если вам уже есть 35–40 лет, определите, насколько у вас серьезны факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого проверьте уровень артериального давления и холестерина и определите наличие вредных привычек.

Если уровень риска высок, сходите на углубленное обследование у специалистов. Возможно, вам пора начать прием специальных препаратов, защищающих сердечно-сосудистую систему. Среди них существуют также способные понизить выброс гормонов стресса и эмоциональную реакцию на травмирующую ситуацию.

Самое важное

Стресс – это естественный и необходимый организму процесс, который у современного человека протекает по неправильной схеме. Поэтому стресс приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Лучший способ борьбы с последствиями стресса – это физическая активность и своевременное обращение к врачу.

Источник: *www.takzdorovo.ru*