

Влияние стресса на артериальную гипертензию

Снижение влияния стресса на организм человека может помочь в уменьшении артериальной гипертензии. Стресс- это неотъемлемая часть жизни. Полностью избежать стресса невозможно, особенно в наше время. Однако чрезмерное « количество» стресса может привести к эмоциональным, психологическим и даже физиологическим проблемам, включая болезни сердца и сосудов.

Ученые не могут точно сказать, как стресс повышает риск развития болезней сердца. Возможно, стресс сам является фактором риска ли он усугубляет другие факторы. Такие как уровень холестерина или АД. Например, при стрессе может повышаться АД, либо человек начинает переедать , меньше двигаться, больше курит и т.д.

Кроме того, стресс сопровождается определенными гормональными изменениями. Более того, исследования показывают наличие связи между стрессом и склонности к тромбообразованию, что сказывается на риске инфаркта и инсульта.

Когда организм долгое время находится в состоянии стресса, он начинает подавать определённые знаки об этом. Эти физиологические, когнитивные, эмоциональные и поведенческие сигналы нельзя игнорировать.

Физические сигналы: головокружение, головная боль, сжатие челюсти, нарушение пищеварения, напряжение мышц, нарушение сна, учащение сердцебиения, потливость ладоней, усталость, прибавка или потеря в весе.

Эмоциональные сигналы: раздражительность, беспокойство, страх, частые смены настроения, негативное мышление, нервозность, тоска.

Поведенческие сигналы: переедание, критическое отношение к окружающим, приступы ярости, злоупотребление алкоголем и другими вредными привычками.

Как побороть стресс

Не злоупотребляйте алкоголем и другими ПАВ или едой. Некоторым людям может показаться, что это может успокоить человека и снять стресс. Но фактически все происходит наоборот.

Регулярно применяйте физические нагрузки.

Выделяйте время для расслабления и занятия любимым видом деятельности, т.е. тем, что доставляет удовольствие.

Берите на себя соразмерную ответственность. Ставьте реалистичные цели в жизни.

Снизьте причины стресса. Многие люди считают, что жизнь полна дел, а времени на них мало. Поэтому попробуйте изучить тайм-менеджмент- науку об эффективном управлении временем.