

Стресс – последствия и способы профилактики

Какие ассоциации у вас возникают при слове «стресс»? Тревога, напряжение, эмоциональное давление... Короче, ничего хорошего для нервов и общего самочувствия.

Вне всякого сомнения стресс оказывает колоссальное влияние на наш организм и здоровье.

Нередко хронический стресс становится привычным фоном нашей жизни, исподволь истощая физические и психические силы человека, отнимая силы, энергию, здоровье...

Мы получаем самые разнообразные эффекты, которые возникают под воздействием стресса. Прежде всего при стрессе организм начинает запасать энергию: у человека усиливается аппетит (огромное количество людей спасаются от стресса тем, что в буквальном смысле заедают его); накапливается жир; отключаются, условно говоря, иммунная система, щитовидная железа, костная система... Развивается определенная гиподинамия, когда человек находится в состоянии максимальной экономии ресурсов. Но чем меньше он двигается, тем больше ест, тем выше риск развития депрессии и тем ниже становится запас физических и психических ресурсов... Круг замыкается.

Кроме влияния на запас энергии, стресс оказывает влияние на воспалительные процессы. При стрессе организм повышает активность системы свертывания крови, уровень воспалительных цитокинов, чтобы в случае чего это помогло бы быстрее справиться с кровопотерей и заживить раны. Увы, в современной жизни такая реакция увеличивает риски возникновения самых разнообразных проблем.

Хронический стресс крайне негативно влияет на наши когнитивные ресурсы и запасы. Снижается нейропластичность головного мозга, ухудшается память и увеличивается риск деменции.

Любой из нас знает, что стресс крайне негативно влияет на сердце. Действительно, стресс усиливает реакцию симпатической нервной системы, следствием чего является вазоконстрикция (сужение просвета крупных кровеносных сосудов), повышение артериального давления, учащение пульса, усиливается риск развития аритмии, атеросклероза. В Японии даже есть специфический термин «кароси», что означает внезапную смерть от переработки и длительного нахождения в ситуации хронического стресса.

В ситуации затяжного хронического стресса у человека возникает риск развития сахарного диабета, Стрессовое переедание усугубляет этот процесс, увеличивается набор жира в области живота, это способствует развитию висцерального (абдоминального) ожирения – самого тревожного с точки зрения эндокринных и сердечно-сосудистых последствий. Ухудшается структура тела. Происходит образование так называемых «ловушек жира», которые устойчивы к похудению, и часто люди, несмотря на прилагаемые усилия, не могут сбросить вес.

И, разумеется, на фоне стресса меняется поведение человека. Мозгу на самом деле не сильно важно, откуда получить положительные эмоции и удовольствие: съесть что-то жирное, сладкое, соленое, жареное или выполнить какую-то работу и получить заслуженную награду. Мозг, идя по пути наименьшего сопротивления, выбирает максимально короткий путь для получения желаемого, поэтому в состоянии стресса очень легко попасть в ловушку зависимостей.

Поэтому, как бы сложно ни было, даже в стрессовой ситуации (особенно в стрессовой!) лучше избегать ситуаций вознаграждения себя быстрым и легким дофамином: едой, алкоголем, табакокурением, азартными играми...

Как вернуть себя к жизни?

- Лучший способ справиться со стрессом — **устранить источник стресса**. Это не всегда возможно, но если есть хотя бы малейший шанс, воспользуйтесь им.
- **Старайтесь полноценно питаться**, сдобы, обработанных продуктов и фастфуда лучше избегать.
- **Будьте физически активны**, минимум 30 минут в день, даже если это будет просто долгая прогулка.
- **Старайтесь высыпаться**, сон должен длиться не менее 7 часов.
- **Ограничьте употребление алкоголя.**
- **Не держите все в себе**, не пренебрегайте помощью профессионала.