

## Стресс и женское здоровье

Может ли стресс вызвать гинекологические проблемы? Безусловно. В основе женского здоровья лежит определенный ритм выработки гормонов, который обеспечивает нормальный менструальный цикл и способность к зачатию (фертильность), предотвращает развитие некоторых гинекологических заболеваний.

**Регуляция менструального цикла** – многоступенчатый «каскад», который начинается в коре головного мозга и структурах лимбической системы (гиппокамп, миндалевидное тело). Основную роль в этом процессе играют нейропептиды (дофамин, норадреналин, серотонин, кисс-пептин) и гормон мелатонин. Стрессовые ситуации напрямую влияют на процессы синтеза и потребления этих веществ, в результате чего нарушается самое важное звено регуляции менструального цикла.

**Именно лимбическая система отвечает за наши эмоции** – в первую очередь, за реакции страха и гнева, с которыми приходится сталкиваться в ситуациях угрозы здоровью и жизни.

**Какие именно гинекологические проблемы могут быть вызваны переживанием острого стресса и через какой период это проявится.** Первым тревожным звонком обычно становятся нарушения менструального цикла, которые могут наблюдаться сразу же после перенесенного стресса (удлинение цикла, укорочение цикла, либо полное прекращение менструаций, обильные кровотечения).

Вторая частая патология - нарушение биоценоза влагалища.

**Кандидозный кольпит** – воспаление слизистой оболочки влагалища, которое вызывается микроскопическими дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Острый стресс, особенно с нарушением сна и изменением режима питания, может спровоцировать проявления кандидоза.

**Стресс может нарушать многие аспекты сексуальной жизни: половое влечение, способность к возбуждению, получение оргазма.**

Любые интенсивные переживания (страх, сильная тревога, гнев) становятся доминантными. Когда мы не чувствуем себя в безопасности, инстинкт размножения отходит на второй план, ведь абсолютно нормальная поведенческая адаптация к стрессу – активация защиты: надо искать безопасное место либо бороться.

**Вызванные стрессом проблемы:** ночные кошмары, навязчивые травмирующие воспоминания, бессонница - усугубляют ситуацию, приводя к эмоциональному истощению.

Нарушения менструального цикла напрямую влияют на либидо и способность к получению оргазма, так как эти процессы во многом контролируются половыми гормонами.

**Важно помнить:** менструации могут прекращаться после стрессовых переживаний в результате функциональной гипоталамической аменореи: в этом случае чаще всего с овариальным резервом всё в порядке, а менструальную и репродуктивную функцию можно восстановить, если своевременно обратиться к гинекологу. Чем дольше не решать проблему, тем меньше шансов восстановить репродуктивное здоровье.

**Как влияет стресс на способность забеременеть?** Если в результате стресса нарушается менструальный цикл, беременность не сможет наступить. К счастью, такие проблемы обычно поддаются лечению. Важно знать, что бесплодие может быть тесно связано с психологическим состоянием женщины, особенно если она стала жертвой или свидетелем насилия. Такие случаи требуют особого внимания и работы с психологом либо психотерапевтом. Вторичные нарушения (рост миомы матки, гиперплазия эндометрия) и снижение либидо тоже оказывают выраженное негативное влияние на фертильность. По научным данным, перенесенный во время беременности стресс повышает риск самопроизвольного аборта (выкидыша) на 42%, риск преждевременных родов - в 2 раза.

**Как уменьшить негативные последствия острого стресса.**

- Если есть нарушение сна или аппетита, навязчивые тревожные мысли, ночные кошмары, повышенный уровень тревожности, апатия, неспособность сосредоточиться на ежедневных задачах и работе, ухудшение общего самочувствия - нужно обратиться за помощью к психологу, психотерапевту.

- Придерживаться определенной «рутины» - распорядка дня: спать по графику (не менее 8 часов), соблюдать режим питания, не пропуская приёмы пищи, гулять на свежем воздухе, заниматься йогой, пилатесом, плаванием.

- Не оставаться в одиночестве со своими переживаниями.

- Попытаться структурировать информацию: ограничить прочтение травмирующих новостей.

- Избегать неконтролируемого приёма лекарственных средств: любые препараты (даже безрецептурные) обладают определенным перечнем побочных эффектов. Если есть необходимость в успокоительных либо снотворных, лучше обратиться к психотерапевту.

- Если чувствуете, что из-за изменения питания в результате стресса можете столкнуться с дефицитом витаминов и минералов, можно принять витаминные комплексы.

- Препараты магния стоит принимать только при установленном дефиците магния.