



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# СТРЕСС И СЕРДЦЕ

**Как часто перенервничавший человек хватается за сердце. Проходит время, и он опять забывает о том, что давал себе слово поберечь свой «пламенный мотор». И все повторяется снова, но иногда уже с печальным исходом.**

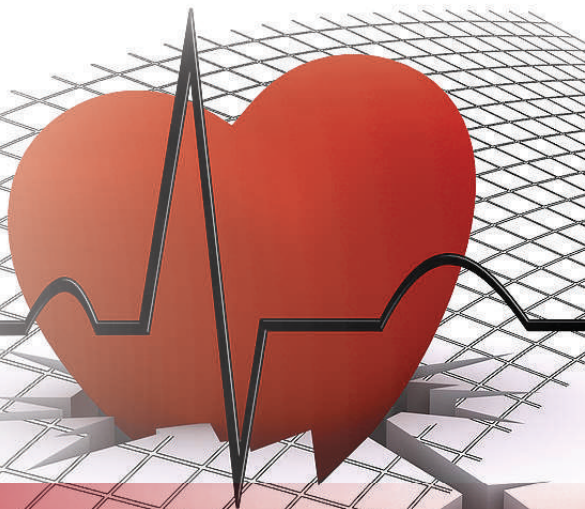
В настоящее время стресс и провоцирующие стресс состояния признаны самостоятельными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний. Их источниками в наше беспокойное время может стать все: житейские неудачи, экономические трудности, служебные и семейные конфликты, негативная информация. В жизни каждого человека стрессы встречаются довольно часто, но наиболее опасна ситуация, когда их возникновение становится постоянным, а продолжительность длительной.

Как определить такое состояние? Основными симптомами являются: ощущение подавленности, несколько пониженный фон настроения, небольшое снижение активности, страх, преувеличение трудностей, опасности, чувство растерянности и нерешительности при решении проблем, постоянная усталость и раздражение. Установлено, что самое большое воздействие на сердечно-сосудистую систему оказывает стресс, связанный с работой, предъявляющей высокие психологические требования. Состояние стресса, как правило, нарушает привычный распорядок дня, сочетается с апатией, снижением физической и

умственной работоспособности, нарушением сна.

Взаимосвязь стресса и сердечно-сосудистой системы приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, артериального давления и, как следствие, повышению потребности мышцы сердца в кислороде, что в свою очередь может спровоцировать ишемию миокарда. Часто это происходит на фоне уже существующих сопутствующих заболеваний.

И тогда наш «пламенный мотор» начинает давать сбои. Хорошо, если его удастся вовремя починить. А если нет?





ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 460040, г. Оренбург,  
ул. Алтайская, д. 12 «А»  
god42@mail.orb.ru

АНО «ЦСИ «Развитие»  
Адрес: 460044, г. Оренбург,  
ул. Березка, д. 26, офис 2  
socialinfo@yandex.ru

# Профилактика стрессов

**Поскольку полностью избежать стрессов нельзя, встает вопрос: можно ли сделать их влияние на развитие и течение сердечно-сосудистых заболеваний минимальным и какие конкретные действия необходимо предпринять, чтобы не истощить организм своими эмоциональными реакциями?**

Прежде всего стоит научиться планировать жизнь: постараться избегать таких ситуаций, которые могут вывести вас из себя. Если все же приходится столкнуться с жизненными трудностями и неудачами, нужно научиться реагировать на них правильно, и что очень важно – не копить негативные переживания.

Можно заняться аутотренингом, медитацией, поработать с профессиональным психологом, чаще выезжать на природу и посещать спортзал. Из действенных методов повышения устойчивости организма к стрессовым воздействиям следует выделить релаксационные методики. Состояние релаксации (расслабления) сопровождается снижением артериального давления, успокоением частоты сердечных сокращений и дыхания, уменьшением потребления кислорода, расширением периферических сосудов и целым рядом физиологических и биохимических реакций, противоположных тем, что возникают при стрессе.

**Всегда помните:**

**Главное – не то, что нам кажется, и даже не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся!**

**Стресс – не следствие возникшей проблемы, а лишь результат нашей реакции на нее!**