

7 Ограничьте количество чашек кофе в день и откажитесь от газированных напитков. Эти напитки повышают уровень адреналина в крови, тем самым усиливая стресс. Лучше отдать предпочтение травяным чаям (мелисса, пустырник, ромашка, душица), они обладают успокаивающими свойствами.

8 Выполняйте простые упражнения на расслабление, их можно делать даже сидя за столом. Сначала расслабьте запястья и начните трясти пальцами так сильно, как будто Вы хотите сбросить их на пол. Затем добавьте тряску предплечий до локтевого сустава. Наконец, встряхните руки от плеч. Почувствуйте, как напряжение уходит через пальцы.

9 Бросьте курить. Никотин, содержащийся в сигаретах, вызывает выброс кортизола и адреналина (гормонов стресса). Эффект действия этих гормонов проявляется учащением сердцебиения и спазмом сосудов, вследствие чего повышается уровень артериального давления. Угарный газ, вдыхаемый при курении, замещает собой кислород, из-за этого сердечная мышца испытывает гипоксию (кислородное голодание), что проявляется стенокардией. Другие токсические вещества, входящие в состав сигаретного дыма, повышают вязкость крови, из-за этого возрастает риск тромбообразования.



СПОСОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, НАКОПЛЕННОЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

1 Выполняйте простые физические упражнения. Помните, что движение высвобождает эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение. Их называют гормонами счастья, потому что они помогают организму достичь спокойствия и функционировать в условиях стресса. Хорошие результаты дают дыхательные упражнения и упражнения на растяжку.

2 Гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь северной ходьбой, совершайте велосипедные и беговые прогулки или плавайте в бассейне. Это поможет Вам почувствовать прилив энергии и силы, снимет напряжение после тяжелого дня.

3 Научитесь расслабляться. Если Вы можете себе это позволить, пользуйтесь услугами массажистов. Массаж оказывает чрезвычайно благотворное воздействие на весь организм. Примите ванну с добавлением эфирных масел, слушайте расслабляющую музыку.



Берегите свое здоровье!

Подробная информация по здоровому образу жизни:



Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье takzdorovo.ru



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

📍 г. Томск, ул. Никитина, 43

☎ тел.: (3822) 44-35-60

🌐 profilaktika.tomsk.ru



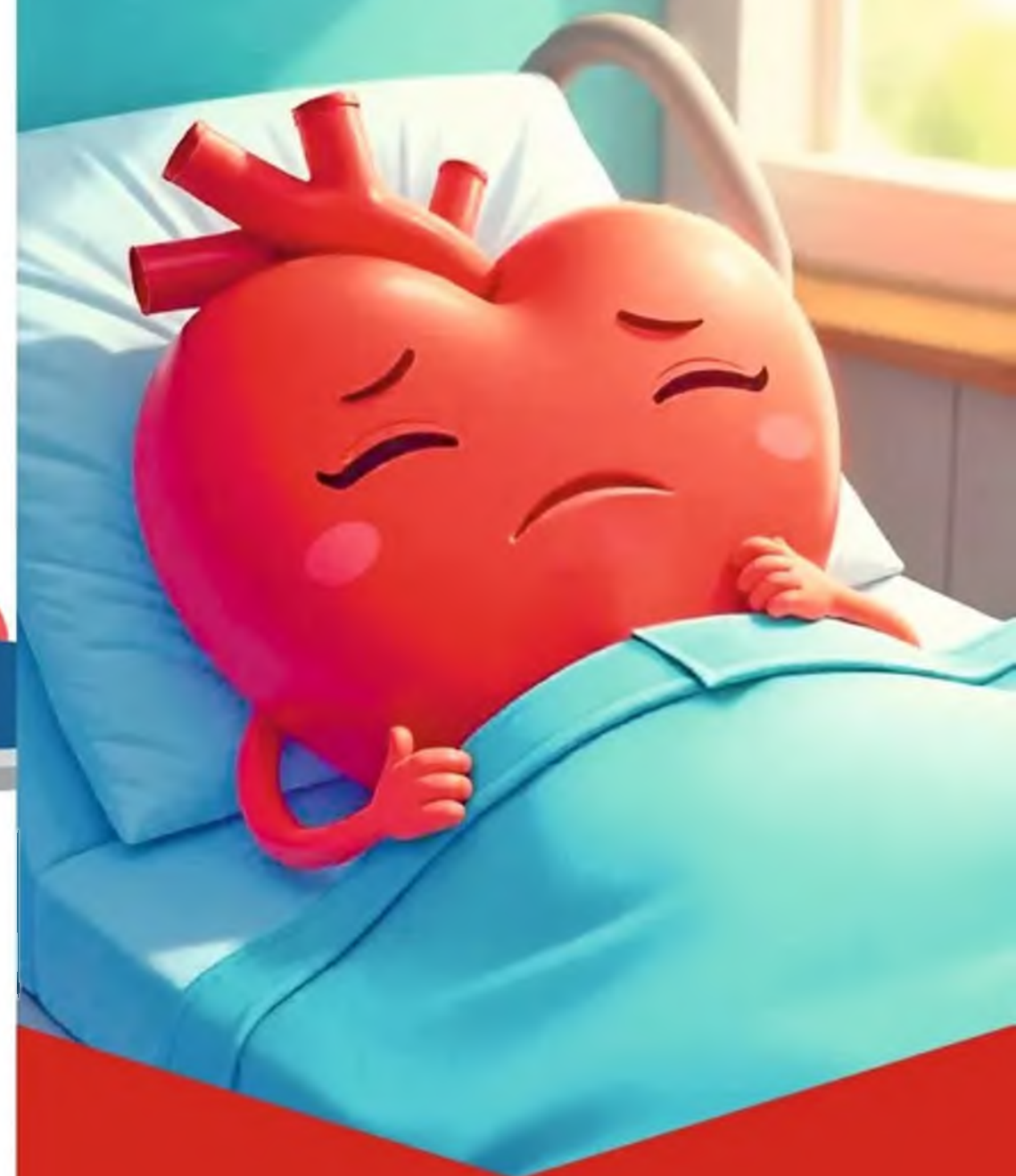
Присоединяйтесь к группе

«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск!»

Автор: врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗМП»
Шулико Людмила Михайловна

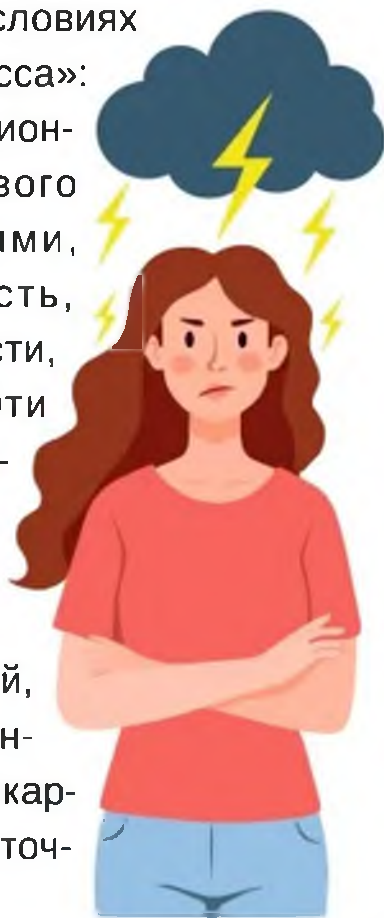
 **Служба
здоровья**

 **Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики**

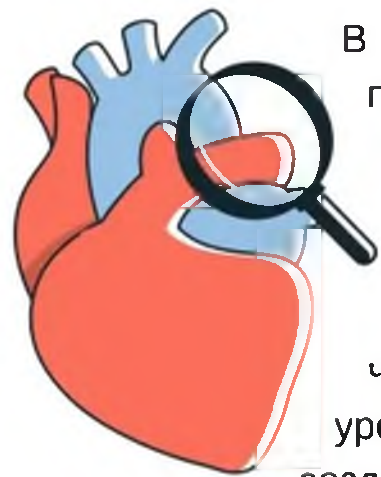


БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ОТ СТРЕССА

Современный человек живет в условиях постоянного «социального стресса»: быстрый темп жизни, информационная перегрузка, замена живого общения социальными сетями, экономическая нестабильность, снижение физической активности, недостаток сна и отдыха. Эти факторы делают стресс неотъемлемой частью жизни. Неуправляемый хронический стресс является одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, атеросклероз, инфаркт, стенокардия, аритмия, сердечная недостаточность, инсульт.



КАК ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС ПРИВОДИТ К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ?



В условиях постоянного стресса перестраивается работа всего организма. Повышается выработка гормонов, таких как кортизол и адреналин (гормоны стресса), которые увеличивают частоту сердечных сокращений и уровень артериального давления, создавая дополнительную нагрузку на сердце. Постоянно повышенные уровни гормонов стресса нарушают регуляцию иммунной системы, что приводит к продукции молекул воспаления, которые повреждают ткани и органы, включая сосуды и сердце. Также, стресс часто сопровождается зависимостями, такими как курение, переедание или употребление алкоголя, которые, в свою очередь, повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ СИМПТОМОВ СТРЕССА

ТРИ И БОЛЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТА НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ УКАЗЫВАЮТ НА НАЛИЧИЕ СИМПТОМОВ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА, ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В 4 РАЗА:

- 1 Вы чувствуете напряжение или нервозность большую часть времени? ☐
- 2 Вам трудно расслабиться и почувствовать себя спокойно? ☐
- 3 Вы испытываете чувства страха или паники, которые кажутся необоснованным? ☐
- 4 Вам часто кажется, что вот-вот случится что-то плохое? ☐
- 5 Вы перестали получать удовольствие от того, что раньше приносило радость? ☐
- 6 Вы чувствуете себя подавленно и не видите смысла в повседневных делах? ☐
- 7 Вам трудно сосредоточиться на простых задачах, таких как чтение или просмотр телевизора? ☐
- 8 Вы чувствуете усталость и нехватку энергии большую часть времени? ☐

Снижение уровня стресса – это не только психологический комфорт, но и забота о Вашем сердце! Поэтому стоит сделать все возможное, чтобы минимизировать ежедневный стресс. Как это сделать?

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 1 Не забывайте завтракать. Кроме того, следите за регулярным питанием в течение дня. Люди, которые регулярно снабжают организм необходимыми питательными веществами, лучше переносят последствия длительного стресса.

2 Время от времени побалуйте себя энергетическими закусками, особенно богатыми магнием (дефицит магния вызывает слабость и раздражительность). Это может быть горький шоколад, финики, бананы, орехи.

3 Планируйте свой день. Не оставляйте дела на последнюю минуту – это позволит избежать многих стрессовых ситуаций.

4 Делайте перерывы 10-15 минут каждые 2-3 часа. Таким образом Вы повысите свою способность концентрироваться и личную эффективность.

5 Научитесь правильно дышать – это хороший способ расслабиться. Когда Вы чувствуете напряжение, успокойте дыхание. Делайте вдох в течение 10 секунд, почувствуйте, как воздух постепенно заполняет Ваши легкие и расширяет грудную клетку, затем медленно выдыхайте. Повторение этого упражнения несколько раз улучшает работу сердца и всей кровеносной системы.

6 Чаще общайтесь с близкими и друзьями. Это помогает снизить стресс благодаря сочетанию эмоциональной, социальной и физиологической поддержки. Общение с близкими создает ощущения безопасности, принадлежности и понимания, что позволяет легче справляться с трудностями. Поэтому в стрессовых ситуациях важно не замыкаться в себе, а обращаться за поддержкой к тем, кому Вы доверяете.

