

Инфаркт миокарда имеет много факторов риска, таких как артериальная гипертензия, высокий уровень холестерина, вредные привычки, генетическая предрасположенность, но хронический стресс играет значительную роль и как самостоятельный фактор, и как усилитель других факторов риска. Об этом напомнил главный психотерапевт Минздрава Свердловской области, руководитель клиники неврозов «Сосновый бор» СОКПБ **Михаил Перцель**



Хронический стресс приводит к постоянной активации симпатической нервной системы, что вызывает высвобождение гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. Эти гормоны увеличивают частоту сердечных сокращений и сужают кровеносные сосуды, что приводит к повышению артериального давления.

Также хронический стресс может вызывать воспалительные процессы в организме. Воспаление может повреждать стенки артерий и способствовать образованию атеросклеротических бляшек, которые сужают просвет сосудов и увеличивают риск образования тромбов, приводящих к инфаркту.

«Не секрет, что люди, испытывающие хронический стресс, часто прибегают к таким «успокоительным» средствам, как алкоголь и сигареты. И то, и другое повреждает сосуды, повышает давление и ведёт к инфаркту и инсульту. Кроме того, многие «заедают» стресс сладкой, жирной пищей в больших количествах и при этом ведут малоподвижный образ жизни. Всё это путь к серьёзным, порой необратимым, проблемам с сердечно-сосудистой системой », — поясняет Михаил Григорьевич Перцель.

Управляйте стрессом ради своего сердца

Автор: Исполнитель
01.10.2025 07:03 -

Конечно же, не у всех людей, испытывающих хронический стресс, развивается инфаркт миокарда, но умение управлять стрессом поможет снизить риск его развития и в целом будет полезно.

Выполнять рекомендации по управлению стрессом не так уж сложно. Регулярные физические упражнения, прогулки на природе, медитация, йога, глубокое дыхание и другие техники релаксации, достаточный сон, сбалансированное питание — всё это помогает поддерживать здоровое состояние организма и снижать уровень стресса.

«Для преодоления стресса важна социальная поддержка. Общение с друзьями, семьёй, единомышленниками в группах по интересам помогут не замыкаться на своих переживаниях. Тем, кто не может сам справиться с хроническим стрессом, необходимо обратиться за помощью к психологу или психотерапевту либо пройти курс лечения в клинике неврозов », — советует врач-психотерапевт.

Напоминаем также, что в Свердловской области работают круглосуточные бесплатные линии экстренной психологической помощи: **8-800-300-11-00** — для взрослых, **8-800-300-83-83** — для детей, подростков и родителей. Если вы в растерянности, нуждаетесь в совете, куда обратиться, позвоните и расскажите о том, что вас беспокоит.