

Долгое время факторами риска инфаркта миокарда считались неправильное питание, недостаток движения и вредные привычки. Это и сейчас так, но современная медицина ставит в этот ряд и психоэмоциональное состояние. Врач-психиатр, психотерапевт, руководитель отделения безмедикаментозного лечения клиники неврозов «Сосновый бор» **Екатерина Карташова** объясняет, почему работа сердца напрямую зависит от того, что происходит у нас в голове.



Когда человек испытывает стресс, его организм включает режим «бей или беги». Происходит выброс адреналина и кортизола, сердце начинает биться быстрее, повышается артериальное давление. Это полезно в конкретный момент, чтобы справиться с опасностью или решить внезапно возникшую проблему. Но если такой режим не выключается месяцами, годами, то организм устаёт, сердечно-сосудистая система изнашивается, что грозит самыми печальными последствиями.

«Хронический стресс истощает механизмы адаптации. Человек может правильно питаться и заниматься спортом, но если он пребывает в постоянной тревоге, его сосуды, так же постоянно, находятся в состоянии спазма. А это прямая дорога к ишемической болезни, которая является предвестником инфаркта», — говорит Екатерина Карташова.

Стресс часто меняет наше поведение. Пытаясь справиться с ним, люди могут курить, употреблять алкоголь, есть много сладкого и жирного (компульсивное переедание). Кроме того, нарушается сон, что лишает сердце возможности восстановиться.

Автор: Исполнитель
11.02.2026 08:52 -

Повышенное давление повреждает стенки сосудов, создавая микротрещины, где скапливается холестерин. Формируются бляшки, которые могут оторваться и перекрыть кровоток.

«Многие пациенты, которые перенесли сердечно-сосудистые катастрофы, описывают своё состояние до болезни как эмоциональный тупик. Но хронический стресс часто маскируется: человек привыкает к нему и просто перестает замечать. Если годами подавлять обиду, страх, эмоция находит другой выход и бьёт по самому слабому месту. В результате — инфаркт, хотя, казалось бы, ничто не предвещало», — поясняет врач.

Как же защитить сердце? Здоровое питание, максимум движения, отказ от вредных привычек — это само собой. Но профилактика инфаркта и других сосудистых проблем заключается не только в здоровом образе жизни и таблетках от давления. Не менее важна гигиена психики.

Медитация, дыхательные практики, йога — всё это способы физически снизить уровень гормона стресса кортизола, поэтому каждому полезно научиться этим или другим методам релаксации.

Мозгу и сердцу нужны периоды полного освобождения от информационного шума и ответственности. Поэтому не надо отказываться от отпуска или выходных со сменой обстановки.

«Если нельзя изменить ситуацию, вызывающую тревогу (сменить работу, место жительства, обстоятельства), нужно менять реакцию на неё. Здесь на помощь придут когнитивно-поведенческая терапия, биопсихосоциальный подход к лечению. С пациентами в состоянии хронического стресса мы работаем в отделении психосоматики клиники "Сосновый бор"», — отмечает психотерапевт Екатерина Карташова.

Хронический стресс — не просто плохое настроение. Это спусковой крючок для серьёзных патологий, в том числе сердечно-сосудистых. Забота о психическом здоровье — инвестиция в здоровье и долголетие сердца.

Автор: Исполнитель
11.02.2026 08:52 -

Если у вас или у близкого человека возникли проблемы с психоэмоциональным состоянием, не игнорируйте их. Обратитесь к психологу, психиатру в своей поликлинике, приезжайте в областной центр. Также можно обратиться на линию экстренной психологической помощи (бесплатный круглосуточный телефон доверия) — 8-800-300-11-00.