**Береги нервы смолоду**

Каждый из нас ещё с детства знает , что все болезни от нервов. Может это и не совсем верно, но связь стресса и артериальной гипертензии доказана однозначно.

Заболевания сердечно – сосудистой системы в настоящее время – уже не беда людей исключительно среднего и пожилого возраста, как ранее считалось. Темп жизни современного человека настолько высок, что из-за переживаний на работе, своим здоровьем расплачивается и молодое поколение.

Стресс – это защитная реакция организма на экстремальную ситуацию, выраженная в эмоциональном и физическом напряжении, которая требует от него активации больших ресурсов, необходимых для того, чтобы справиться с определенными обстоятельствами.

По статистике, около 75% населения ежедневно испытывают стресс, а треть из них живут в состоянии эмоционального напряжения постоянно. Стрессу подвержены мужчины и женщины, сильные и слабые, богатые и бедные. Представители разных полов реагируют на стресс по-разному — для женщин больше характерны апатия, раздражительность и тревожность, для мужчин — агрессивность и злоупотребление алкоголем. Не придавать значения стрессу — это худший совет, который можно дать человеку в состоянии сильного стресса

Стресс действует на человека двояко: с одной стороны, происходят физиологические изменения (учащается пульс, повышается кровяное давление, сужаются сосуды, кровь становится более вязкой, из-за чего увеличивается вероятность тромбообразования), с другой – изменяются поведенческие реакции (больше курит, употребляет алкоголь, ест много или вообще отказывается от пищи). Хронический стресс влияет на эмоциональную сферу, страдают нервная и эндокринная системы, снижается иммунитет.

 Комплекс таких стрессовых влияний и вызывает изменения в сердечно – сосудистой системе, которые приводят к различным заболеваниям. На первое место выходит артериальная гипертензия – основа для формирования остальных болезней сердца. Часто гипертонии подвержены учителя, водители, врачи, программисты.

В нашей стране около 2,5 миллионов пациентов с диагнозом артериальная гипертензия – фактически этим коварным недугом страдает каждый 3-й взрослый человек. Существует даже особая форма гипертонии: стресс – индуцированная или «рабочая» гипертония, которая в большей степени характерна для молодых людей. Такая форма гипертонии проявляется повышением артериального давления именно во время работы, а когда человек отдыхает, значения АД не превышают норму.

 По утверждению специалистов, такое состояние предвестник настоящей гипертонии в будущем. Чем чаще человек подвергается стрессовой ситуации, тем быстрее болезнь начинает прогрессировать.

Доказано, если заметить самое начало болезни, то можно не только затормозить заболевание, но и полностью восстановить здоровье. Однако существует огромная проблема. Молодые, ведущие активный образ жизни люди (особенно мужского пола) просто не привыкли обращать внимание на тревожные звоночки своего организма. Они с трудом находят свободное время для похода к врачу и не хотят соблюдать предписания после.

Специалисты предупреждают, что именно борьба с факторами риска и постоянный приём препаратов, снижающих артериальное давление для достижения его целевого уровня (ниже 140/90 мм рт.ст) помогут застраховаться от развития осложнений ( инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность и др).

Не стоит забывать и о наследственности. Если в семье родители, бабушки, дедушки имели повышенное кровяное давление или перенесли инфаркт миокарда , мозговой инсульт, то следует уже с молодого возраста бороться с факторами риска. И даже если ничего не беспокоит, хотя бы раз в 6 месяцев измерять своё кровяное давление, что бы не пропустить начало болезни.

Совет специалистов, если заболела голова или сердце, участилось сердцебиение, в первую очередь нужно измерить артериальное давление. Это один из самых простых, но действенных методов разобраться. в чём проблема.

Людям, склонным к повышению давления, нужен чёткий режим дня. Особенно сон, ложиться и вставать нужно в одно и то же время. Недостаточное количество времени для сна приводит к сбоям в работе иммунной системы, умственному переутомлению, потере способности к адекватному восприятию действительности. Сон – не пустая трата времени. Во время сна давление обычно снижается, что благотворно влияет на организм. Во сне наш мозг обрабатывает полученную за день информацию, а организм накапливает энергию для следующего дня. Для того чтобы выспаться, взрослому человеку достаточно в среднем 6-8 часов. Здоровый сон это гарантия продолжительной молодости и жизненно важен для нормальной работы мозга.

Увеличить вероятность развития артериальной гипертензии могут и начавшиеся проблемы с позвоночником, суставами. Если работа сидячая, рекомендовано, каждый час делать короткие перерывы, хотя бы с небольшой физической активностью, во время которой сжигаются гормоны стресса. Динамические физические нагрузки – плавание, ходьба, езда на велосипеде – способствуют снижению артериального давления и тренировке сердечной мышцы.

Как справиться со стрессами на работе, не дав шанса гипертонии? Постарайтесь не сосредотачиваться на отрицательных эмоциях. Доказано, если жизнь человека окрашена любовью, удовлетворённостью жизнью, то он меньше склонен к сердечно – сосудистым заболеваниям. Позитивно настроенные люди реже болеют, менее чувствительны к боли, живут намного дольше.

Люди, которые копят в себе много негатива, всё время мыслями возвращаются к неприятным ситуациям, болеют чаще и меньше живут.

Помните, быть оптимистом крайне выгодно.

Мало спящие люди в 98 процентах случаев подвергают свой организм серьезной опасности. По своим разрушительным последствиям «недосып» для человеческого организма может сравниться с полным отсутствием сна.

Доказано, недостаточное количество времени для сна приводит к сбоям в работе иммунной системы, умственному переутомлению, потере способности к адекватному восприятию действительности.

Здоровый сон это гарантия продолжительной молодости и жизненно важен для нормальной работы мозга.

Для того чтобы выспаться, взрослому человеку достаточно в среднем 6-8 часов, ребенку (в зависимости от возраста) — гораздо больше.

Ложиться спать следует до полуночи, так как именно в этот промежуток времени наш организм готов к полноценному отдыху.

 Перед сном помещение следует проветрить, чтобы удалить избыток углекислого газа. Только на свежем воздухе Вам гарантирован глубокий сон. В спальне лучше поддерживать прохладу, так как при высокой температуре Вы будете часто просыпаться.

Постель должна быть не слишком жесткой, чтобы не испытывать дискомфорт при движении, и не слишком мягкой. Постельное белье и пижамы лучше выбирать из натуральных материалов. Они хорошо пропускают воздух и испарения тела, поэтому во время сна Вы будете чувствовать себя комфортно.

Перед сном многие стараются принять горячую ванну. Такая процедура дарит ложное чувство успокоения. На самом деле в горячей среде сильно активизируется кровообращение и частота биений сердца. Поэтому глубоко заснуть Вы сможете как минимум через час, когда основные функциональные показатели организма придут в норму. Лучше принять теплую ванну, можно добавить в воду успокаивающую пену или масла.

Чтобы облегчить процесс засыпания, на ночь можно выпить настой расслабляющих, успокаивающих трав — мяты, мелиссы, валерианы. Лекарственными препаратами лучше не злоупотреблять, иначе может возникнуть привыкание, и тогда Вам придется всю жизнь «баловать» себя перед сном заветной таблеткой.

Что важно для хорошего сна?

Ответить на этот вопрос достаточно просто: главное — это баланс температуры тела во сне. То есть для того, чтобы спать человеку было комфортно, необходимо, чтобы во время этого процесса его не мучили ни холод, ни жара. При этом у каждого из нас свое восприятие температуры, свои привычки, поэтому выбирать спальные принадлежности необходимо в зависимости от индивидуальной потребности в тепле, климатических условий и времени года.

Сон – не пустая трата времени.

Во сне наш мозг обрабатывает полученную за день информацию, а организм накапливает энергию для следующего дня.
Чем старше человек, тем чаще жалуется он на нарушения сна. Сон стареет вместе с нами, а мы предъявляем к нему прежние требования: хочу спать, как в молодости, крепко и сладко.

 Перед тем как идти спать, скажите…

…ДА – правильному ужину

На ужин хорош рис, который способствует выработке организмом серотонина – гормона хорошего настроения. С его непосредственным участием выделяется мелатонин – гормон сна. И вообще, для того чтобы пища благоприятствовала сну, она должна содержать углеводы. Их много в хлебе и макаронах. Не забывайте об овощах. Салат-латук, как и другая зелень, содержит магний, который действует на нервы расслабляюще. Теплое молоко перед сном – классический рецепт наших бабушек.

…НЕТ – спортивным занятиям после ужина

Интенсивные физические нагрузки утомляют, но не помогают погружению в сон, так как провоцируют выброс возбуждающего вещества – адреналина. Скажите решительное «нет» любой тяжелой физической работе. Не стоит на сон грядущий затевать уборку квартиры, перестановку мебели.

…ДА – привычным ритуалам

Они действуют на тело как снотворное. Перед сном полчаса прогуляйтесь. Примите теплую ванну. Чтобы вода скорее убаюкала вас, добавьте в нее настой липы или лаванды. Удалите макияж спокойными, мягкими движениями. Не менее трех минут отведите на чистку зубов.

…НЕТ – вечерним телепрограммам

В спальне не должен стоять телевизор. Кстати, в постели запрещено все. Нельзя в ней работать (постель должна ассоциироваться с расслаблением, а не с напряжением), ужинать (потом вся простыня в крошках), читать газету (очень вредно для позвоночника и глаз). Можно сделать исключение для чтения хорошей книги, но всего минут на 20-30.

…ДА – хорошему настроению

Постарайтесь перед сном любыми средствами избежать обмена колкостями с друзьями и домочадцами, особенно со своей половиной. Отложите ссору на утро – заснете со спокойной совестью.

…НЕТ – вечерним бдениям у компьютера

Ничто так не вызывает бессонницу, не «заводит» организм, как работа у монитора.

Долго спать вредно!

Последние сообщения зарубежных исследователей обескураживают: спать подолгу – вредно. Люди, которые проводят в постели меньше семи часов, утверждают ученые, крепче здоровьем и живут дольше. А сони, напротив, не входят в число долгожителей и не могут похвастаться отличным самочувствием.

1. Всем известные "восемь часов сна"

Часто приходится слышать о том, что спать необходимо восемь часов в сутки.

Люди, страдающие от недосыпа, как и те, кто спит чересчур много, больше подвержены многочисленным заболеваниям и живут в среднем меньше.

Однако сложно сказать, являются ли нарушения сна причиной заболеваний, или наоборот - симптомом нездорового образа жизни.

Под "слишком коротким сном", как правило, имеется в виду меньше шести часов, "чересчур много спать" - это больше девяти-десяти часов.

Детям, не достигшим пубертатного возраста, обычно рекомендуют спать по ночам до 11 часов, а младенцам - до 18 часов в сутки.

Например, люди, не уделяющие достаточного внимания физическим упражнениям, спят хуже, из-за чего у них повышается утомляемость и, как следствие, на занятия спортом не остается сил - и так далее.

Мы знаем, что ученые снова и снова связывают хроническую депривацию сна - то есть недосып на один или два часа в течение продолжительного периода времени - с плохим состоянием здоровья: чтобы заметить негативное влияние недосыпа, совершенно необязательно не ложиться спать несколько дней подряд.

2. Что происходит с вашим организмом, когда вы недосыпаете?

Недостаток сна может привести к ряду заболеваний.

Результаты 153 исследований с участием более пяти миллионов человек четко указывают на связь недостатка сна с диабетом, высоким давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ишемической болезнью и ожирением.

**Стресс и здоровье тесно связаны**

Всемирная организация здравоохранения называет стресс болезнью XXI века. Бешеный ритм жизни, напряженная и нервная работа, недостаток сна и нехватка времени на отдых, вредные привычки (нездоровое питание, алкоголь, курение) — все это порождает огромное количество стресса в нашей жизни.

По статистике, около 75% населения ежедневно испытывают стресс, а треть из них живут в состоянии эмоционального напряжения постоянно.

Сильный стресс может разрушить здоровье; улучшение и укрепление здоровья может повысить способность противостоять ему.

 Стрессу подвержены мужчины и женщины, сильные и слабые, богатые и бедные. Представители разных полов реагируют на стресс по-разному — для женщин больше характерны апатия, раздражительность и тревожность, для мужчин — агрессивность и злоупотребление алкоголем. Но это не значит, что такое состояние является нормой.

Стресс – это защитная реакция организма на экстремальную ситуацию, выраженная в эмоциональном и физическом напряжении, которая требует от него активации больших ресурсов, необходимых для того, чтобы справиться с определенными обстоятельствами.

Количество и интенсивность стрессов в нашей жизни постоянно растет и людям становится все сложнее и сложнее с ними справляться, в основном из-за их неумения грамотно реагировать на негативные внешние раздражители.

Вызвать стресс может что угодно — проблемы в отношениях, сложности на работе, заниженная самооценка, тяжелые утраты, страх, информационный поток, ложное чувство вины, завышенные ожидания, пережитые трагедии, чрезмерная усталость. Особенно стрессу подвержены люди тревожного типа, поглощенные воспоминаниями о прошлом или попытками просчитать будущее.

Не придавать значения стрессу — это худший совет, который можно дать человеку в состоянии сильного стресса. Хронический стресс влияет на эмоциональную сферу, страдают нервная и эндокринная системы, снижается иммунитет, может спровоцировать развитие самых разных заболеваний (заболевание сердца, язвенная болезнь, мигрень, кожные высыпания ), глубокую депрессию.

