**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.