



КАК СТРЕСС ГУБИТ ВАШЕ СЕРДЦЕ?

Стрессовое состояние сказывается не только на состоянии сердечной мышцы, но и на здоровье сосудов.

На фоне стресса отмечается:

- Увеличение сердечных сокращений. Это может стать причиной ишемической болезни.
- Под действием гормонов стресса сосуды сужаются, чтобы направлять больше кислорода и энергии к мышцам, что может привести к повышению давления и инсульту.
- Артерии становятся менее эластичными. Возрастает риск инфаркта и аритмии.

Как же справиться со стрессом и защитить сердце?

1. Достаточно двигаться. Активность не только снимает мышечное напряжение, но и позволяет сохранять оптимальную массу тела, тренирует сердце.
2. Найти техники расслабления, которые помогают «отключить голову» и наполняют позитивными эмоциями.
3. Использовать книготерапию или фильмотерапию.
4. Сохранять позитивный настрой. Кардиологи повторяют, что оптимизм и чувство юмора – лучшие друзья здорового сердца.