В современном мире велика роль психологических факторов в развитии сердечнососудистых заболеваний. Многочисленными исследованиями доказано, что риск инфарктов и инсультов возрастает при переживании острых стрессогенных событий и чувства гнева. Предрасположение к кардиологическим заболеваниям определяется комплексом поведенческих характеристик (курение, низкий уровень физической активности, несбалансированное питание и др.) и некоторыми личностными особенностями, связанными с эмоциональностью.

Психологами были выявлены жизненные события, которые в большей мере могут спровоцировать развитие инфаркта у человека: смерть близкого, развод, тяжелое заболевание. Удивительно, но не только трагические события в нашей жизни могут спровоцировать сердечнососудистое заболевание. Достаточно мощным стрессорным воздействием на сердечнососудистую систему обладают, казалось бы, абсолютно мирные зрелищные мероприятия, такие как спортивные состязания. Потому что в такие моменты случается скачок артериального давления, изменяется частота сердечных сокращений, нарушается сосудистый тонус и прочие физиологические изменения. В результате сердце просто не выдерживает. При этом важно учитывать не только интенсивность событий, но и их количество за последнее время.

Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту. Поэтому необходимо научиться расслабляться, что позволит, гораздо эффективнее бороться со стрессом. Качественному расслаблению можно научиться.

Ниже приведены несколько правил поведения, являющиеся антистрессовыми:

1. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

2. Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.

3. Фиксируйте ваши успехи и достижения. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

4. Заручитесь эмоциональной поддержкой от близких и друзей. Ведь ощущение любви и заботы со стороны других способствуют радости, счастью и здоровью.

5. Перестройте свой образ жизни: откажитесь от вредных привычек, организуйте режим сна и питания.

Материал подготовлен специалистами Воронежского областного клинического центра общественного здоровья и медицинской профилактики.