***Все болезни от нервов? Как стресс влияет на здоровье***

Стресс – это «злой спутник» нашей жизни. Он запускает в организме примитивную реакцию на раздражение – «бегство или борьба», которая много веков помогала нашим предкам выживать. Однако стрессовые состояния, возникающие сегодня, редко решаются борьбой или бегством. Современники не могут с ними бороться, и не могут от них убежать.

Различают кратковременный острый и продолжительный хронический стрессы.

* Кратковременный стресс возникает неожиданно и быстро. Высшая его степень – шоковое состояние. Часто переходит в хроническую стадию.
* Продолжительный стресс не обязательно проявляется, как следствие кратковременного. Его проявлению способствует постоянное воздействие множества малозначительных факторов.

Воздействию стрессов человек подвергается везде и ежедневно, но не всегда на стрессовое раздражение может реагировать немедленной разрядкой. Напряжение и беспокойство часто остается на длительное время. Если негрубое воздействие на организм иногда полезно (поддерживает жизненный тонус), то серьезные и повторяющиеся вредные воздействия часто вызывают перегрузку организма и развитие патологических процессов.

***Как стресс влияет на здоровье***

Не зря говорят, что все болезни развиваются от нервов. В большинстве случаях, это верно, но не всегда. Вначале на стрессовую ситуацию реагирует центральная нервная система, а затем подконтрольные ей отделы. Это значит, что любой орган внутренней системы организма может быть вовлечен в патологический процесс.

Многократная подверженность стрессовым ситуациям вызывает в ряд физиологических сложных реакций – выброс избыточных гормонов, превращение протеинов в глюкозу, повышенную секрецию химических молекул (свободных радикалов), разрушающих живые клетки. Такие изменения приводят к ослаблению иммунного фагоцитоза (защиты), увеличению кровяного давления и концентрации холестерина в крови, усилению чувства беспокойства и усугублению депрессии, являются предпосылкой к развитию:

* гипертонической болезни;
* кардионевроза – поражение сосудов сердца;
* язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка;
* различных форм колита – воспаление кишечника;
* бронхиальной астмы;
* заболеваний опорно-двигательной системы.

Стресс негативно влияет на функции половой системы, усиливает агрегацию тромбоцитов (атеросклероз), провоцирует развитие СД и психические патологии. Снижение иммунной защиты приводит к быстрому развитию инфекционных и онкологических заболеваний. Кроме того, длительный хронический стресс способствует ускорению процессов старения.

Лучшее, что можно сделать – это избегать стрессовых ситуаций и свести к минимуму их влияние на здоровье.

Хорошо известно, что неприятности или радостная эйфория приводят к ослаблению организма, могут спровоцировать увеличение срока течения болезни. А проявление умеренной радости помогает выздоровлению. Ведь не зря говорят, что один клоун способен заменить десяток врачей. Такое утверждение не следует воспринимать буквально, но польза от хорошего «настроя» неоспорима.