Автори: Оксана Мац, Дмитро Бойко, Артем Чернов

Вплив хронічного стресу на здоров'я людини

Що таке стрес?

В чому небезпека хронічного стресу?

Як запобігти хронічному стресу?

Що таке стрес?

Стрес в умовах війни – це реакція організму на екстремальні ситуації, які супроводжуються постійною небезпекою, невизначеністю та втратами. У воєнний час люди стикаються з різними видами стресу, включаючи фізичний, емоційний і психологічний. Ці стреси можуть мати серйозний вплив на загальний стан здоров'я людини.

Окрім того, війна може спричиняти хронічний стрес, який характеризується тривалим станом напруженості та тривоги. Хронічний стрес може призводити до різних фізичних та психічних захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, депресію та тривожні розлади.

В чому різниця між гострим і хронічним стресом?

Хронічний та короткочасний стрес є двома різними формами реакції організму на стресові ситуації, і їх відмінності полягають у тривалості, впливі на організм та причинах виникнення.
Короткочасний стрес (гострий стрес) виникає як відповідь на конкретну подію або ситуацію. Це може бути термінова робота, складання іспиту, конфлікт на роботі або небезпека для життя. Він характеризується швидким і короткочасним викидом адреналіну та інших гормонів стресу, які допомагають організму реагувати на загрозу: підвищується увага, збільшується частота серцевих скорочень, м'язи напружуються. Коли ситуація минає, організм повертається до нормального стану.

Хронічний стрес, на відміну від короткочасного, має тривалий вплив. Він виникає, коли людина перебуває в стані стресу протягом тривалого часу, без можливості повноцінно відновитися. Постійний тиск, який не має швидкого рішення, призводить до того, що рівень гормонів стресу залишається підвищеним тривалий час, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

В чому небезпека хронічного стресу?

Хронічний стрес є небезпечним для здоров’я, оскільки він може призвести до різноманітних фізичних і психічних проблем. Роберт Сапольські, відомий нейробіолог, пояснює, що тривалий стрес впливає на гіпокамп, область мозку, відповідальну за пам'ять та навчання.
Під впливом стресу гіпокамп може втратити свою здатність ефективно функціонувати, що веде до когнітивних порушень та проблем з пам’яттю.

Коли організм відчуває стрес, активується симпатична нервова система, яка стимулює викид гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Ці гормони готують тіло до швидкої реакції на небезпеку («бийся або біжи»), що в короткостроковій перспективі є корисним. Однак при хронічному стресі організм перебуває в цьому стані тривалий час, що призводить до виснаження ресурсів і порушення нормальної роботи різних систем організму. Постійний викид кортизолу та інших гормонів стресу призводить до зниження імунної функції, що робить організм вразливим до інфекцій і хвороб.

Хронічний стрес сприяє розвитку серцево-судинних захворювань, оскільки тривале підвищення артеріального тиску та серцевого ритму ушкоджує серце і судини.

Постійний стрес може також призвести до проблем з пам'яттю, зниження уважності і концентрації. Відомо, що тривалий вплив стресу сприяє накопиченню жиру, особливо в області живота, що підвищує ризик розвитку діабету, ожиріння та інших метаболічних порушень. Хронічний стрес небезпечний через його кумулятивний ефект на організм у вигляді виснаження систем, що в результаті, може призвести до серйозних захворювань.



Стрес і сон

Стрес може мати значний вплив на якість сну. Хронічний стрес через різні механізми може заважати засинанню та підтриманню сну. Дослідження показують, що хронічний стрес може призводити до безсоння, скорочення фази глибокого сну та частих пробуджень протягом ночі.

Однією з основних причин, чому стрес негативно впливає на сон, є активація симпатичної нервової системи, яка відповідає за реакцію «боротьби або втечі». Це призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та рівня кортизолу, що робить розслаблення і засинання складнішими.

Крім того, стрес може викликати розвиток розладів сну, таких як апное уві сні або синдром неспокійних ніг. Ці стани ще більше погіршують якість сну, створюючи замкнене коло, де поганий сон підвищує рівень стресу, а стрес погіршує сон.

Важливо застосовувати стратегії управління стресом, такі як медитація, фізичні вправи та дихальні техніки, для покращення якості сну.



Стрес і психічне здоров'я

Стрес може мати значний вплив на психічне здоров'я. Підвищений рівень стресу може сприяти розвитку тривожних розладів, депресії та інших психічних розладів. Коли людина знаходиться в стані хронічного стресу, її мозок постійно отримує сигнали про небезпеку, що може призвести до порушення балансу нейромедіаторів і гормонів, таких як серотонін і кортизол, що впливає на настрій і емоційний стан.

Дослідження показують, що стрес може погіршувати симптоми існуючих психічних захворювань. Наприклад, у людей з діагнозом тривожних розладів стрес може викликати частіші та сильніші панічні атаки. Також стрес може погіршувати депресивні симптоми, спричиняючи втрату інтересу до діяльності, зниження енергії та порушення сну.

Крім того, стрес може впливати на когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та здатність приймати рішення. Підвищений рівень кортизолу, гормону стресу, може негативно впливати на гіпокамп, область мозку, відповідальну за навчання та пам'ять. Це може призводити до проблем з концентрацією, забудькуватості та зниження когнітивної продуктивності.

Стрес і серцево-судинні захворювання

Стрес може мати значний вплив на серцево-судинну систему, спричиняючи різні захворювання та ускладнення. Коли людина перебуває в стані стресу, організм виробляє гормони, які збільшують частоту серцевих скорочень і підвищують артеріальний тиск. Це може призвести до перевантаження серця і судин, підвищуючи ризик серцевих захворювань.

Хронічний стрес може сприяти розвитку артеріальної гіпертензії (підвищеного тиску), яка є одним з основних факторів ризику серцево-судинних захворювань. Постійне підвищення артеріального тиску може призводити до пошкодження судин і розвитку атеросклерозу, що збільшує ймовірність інфарктів та інсультів. Крім того, стрес може викликати запальні процеси в організмі, які також негативно впливають на серцево-судинну систему. Запалення може сприяти утворенню бляшок у судинах і їхньому звуженню, що перешкоджає нормальному кровообігу і збільшує ризик серцевих нападів. Важливо контролювати рівень стресу, застосовуючи різні методи релаксації та управління стресом, щоб підтримувати здоров'я серця і судин.

Стрес та імунна система

Стрес може мати значний вплив на імунну систему, ослаблюючи її функції та підвищуючи вразливість до інфекцій та захворювань. Гормони стресу можуть пригнічувати активність імунних клітин. Це зменшує здатність організму боротися з вірусами та бактеріями, що підвищує ризик захворювань.

Хронічний стрес може призвести до тривалого підвищення рівня кортизолу, що негативно впливає на вироблення цитокінів – білків, які регулюють імунну відповідь. Зміни у виробленні цитокінів можуть спричиняти запальні процеси, які, в свою чергу, підвищують ризик розвитку хронічних захворювань, таких як артрит, серцево-судинні захворювання та діабет.

Крім того, стрес може впливати на здатність організму відновлювати пошкоджені тканини. Наприклад, підвищений рівень кортизолу може уповільнювати процеси загоєння ран, що робить організм більш вразливим до інфекцій та ускладнень. Важливо застосовувати стратегії управління стресом, такі як медитація, фізичні вправи та здоровий спосіб життя, для підтримки оптимальної функції імунної системи.

Стрес і травна система

Стрес може мати значний вплив на шлунково-кишковий тракт, спричиняючи різноманітні проблеми з травленням та функціонуванням шлунково-кишкового тракту. Стрес може впливати на рухову активність кишківника, що може призводити до симптомів, таких як діарея або запор.

Хронічний стрес може також впливати на шлункову секрецію, збільшуючи вироблення шлункової кислоти. Це може спричиняти печію та гастроезофагеальну рефлюксну хворобу. Постійне подразнення слизової оболонки шлунку та стравоходу кислотою може призвести до розвитку виразок та ерозій.

Крім того, стрес може погіршувати симптоми таких хронічних захворювань ШКТ, як синдром подразненого кишківника та запальні захворювання кишківника. У пацієнтів із синдромом подразненого кишківника стрес може викликати загострення симптомів, таких як біль у животі, здуття та порушення стулу. Для управління цими станами важливо застосовувати стратегії зниження стресу, такі як медитація, фізичні вправи та здорове харчування.

Стрес та обмін речовин

Стрес може мати значний вплив на ендокринну систему та метаболізм, спричиняючи різноманітні захворювання та порушення через вплив на процеси обміну речовин. Підвищений рівень кортизолу може спричиняти збільшення апетиту та накопичення жиру в організмі, що підвищує ризик ожиріння.

Хронічний стрес також може впливати на рівень інсуліну, гормону, що регулює рівень цукру в крові. Під впливом стресу організм може стати менш чутливим до інсуліну, що може призводити до розвитку інсулінорезистентності та діабету 2 типу. Це пов'язано з тим, що кортизол сприяє вивільненню глюкози в кров, що підвищує рівень цукру та навантаження на підшлункову залозу.

Крім того, стрес може впливати на функцію щитоподібної залози, яка відіграє важливу роль у регуляції метаболізму. Хронічний стрес може спричиняти дисбаланс у виробленні гормонів щитоподібної залози, що може призводити до гіпотиреозу (зниженої функції щитоподібної залози) або гіпертиреозу (підвищеної функції щитоподібної залози). Ці порушення можуть впливати на обмін речовин, енергетичний баланс і загальний стан здоров'я.

Стрес і сексуальна дисфункція

Стрес може мати значний вплив на статеву систему, спричиняючи різноманітні форми сексуальної дисфункції за рахунок впливу на статеві гормони та знижувати лібідо. Хронічний стрес може знижувати рівень тестостерону у чоловіків та естрогену у жінок, що призводить до зниження сексуального потягу.

Хронічний стрес може також викликати проблеми з ерекцією у чоловіків. Підвищений рівень кортизолу може призводити до звуження кровоносних судин, що ускладнює надходження крові до статевого члена, викликаючи еректильну дисфункцію. Це може створювати додатковий стрес і тривогу, що погіршує ситуацію.

Крім того, стрес може впливати на сексуальне здоров'я жінок, викликаючи проблеми з збудженням та оргазмом. Підвищений рівень кортизолу може знижувати вироблення природного мастила, що може спричиняти дискомфорт під час статевого акту. Також стрес може впливати на менструальний цикл, викликаючи його нерегулярність або навіть аменорею (відсутність менструацій).

Які існують методи боротьби зі стресом?

Існує багато методів, які допомагають боротися зі стресом і підтримувати психічне та фізичне здоров'я. **Один із найефективніших методів — регулярна практика медитації та майндфулнесу.**

- Медитація допомагає знижувати рівень кортизолу, гормону стресу, і підвищує загальний рівень релаксації та емоційного благополуччя.
- Фізичні вправи, такі як йога або аеробні вправи, є ще одним ефективним способом управління стресом. Вони сприяють виробленню ендорфінів — природних антидепресантів, які покращують настрій та загальний стан організму.
- Стратегії глибокого дихання та релаксації, такі як методи квадратного дихання або подовженого видиху, також допомагають знижувати фізіологічну відповідь на стрес і покращують загальний психофізіологічний стан організму.

Важливо також вести здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярний сон і забезпечення достатньої фізичної активності.

Ці підходи в комплексі допомагають зменшувати вплив стресу на організм і підтримувати загальне здоров'я і емоційний баланс.

Які є копінг-стратегії і що це?

Перевага психофізичного апарату людини полягає в тому що він є адаптивним до надскладних умов. Разом з цим відомо, що перевагу отримує той, хто проходить спеціальне навчання направлене на вироблення навичок саморегуляції та дій в екстремальних умовах. Таке навчання є обов'язковим для військових та спеціалістів тих професії, які покликані діяти в екстремальних умовах і допомагати іншим. Однак у сучасному світі ці навички є критично важливими для кожного громадянина нашої країни. Хоча протягом життя кожен з нас розробляє власні копінг-стратегії, не всі вони є ефективними.

Копінг-стратегії — це методи або прийоми, які люди використовують для управління стресом, емоційними проблемами та викликами повсякденного життя. Ці стратегії допомагають людям адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психічне та фізичне здоров'я.

Однією з основних копінг-стратегій є проблемно-орієнтоване пристосування. Цей підхід полягає в активному пошуку рішень та дій для вирішення проблеми або стресової ситуації. Він сприяє зниженню рівня стресу шляхом усунення або зменшення джерела стресу.

Емоційно-орієнтовані стратегії копінгу орієнтовані на зменшення негативних емоцій, пов'язаних із стресом. Ці стратегії включають в себе методи релаксації, медитації та відволікання уваги від стресових думок. Вони сприяють зниженню фізіологічних проявів стресу, таких як підвищений пульс або напруженість м'язів, та покращують загальний емоційний стан.

Соціально-орієнтовані стратегії копінгу включають підтримку від близьких людей, спілкування та виявлення емоцій. Підтримка соціального оточення може знижувати відчуття самотності та ізоляції, що часто виникають під час стресових періодів. Це сприяє підтримці психічного здоров'я та збільшенню ресурсів для подолання труднощів.

Як запобігти хронічному стресу?

Хронічний стрес — це стан, якому можна і потрібно запобігати. Дотримуючись певних рекомендацій, ви зможете зменшити ризик розвитку стресових розладів і підтримувати своє здоров'я в гармонії.

1 Баланс між роботою та відпочинком

Важливо навчитися правильно розподіляти час між роботою і відпочинком. Працюючи без перерви, ми втрачаємо енергію і знижуємо свою продуктивність.

- **Приділяйте увагу відпочинку:** це може бути коротка прогулянка, читання книги або навіть просто декілька хвилин на свіжому повітрі.
- **Переконайтеся, що ви маєте достатньо часу для сну** — якісний сон є основою здоров'я.



2 Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості

Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати свої емоції та керувати ними. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає краще справлятися з життєвими труднощами та знижує рівень стресу.

- Розвивайте вміння усвідомлювати свої емоції, аналізувати їх причини та знаходити конструктивні способи їх вираження.

- Практикуйте вдячність, медитацію та позитивне мислення, щоб підвищити свою стресостійкість.



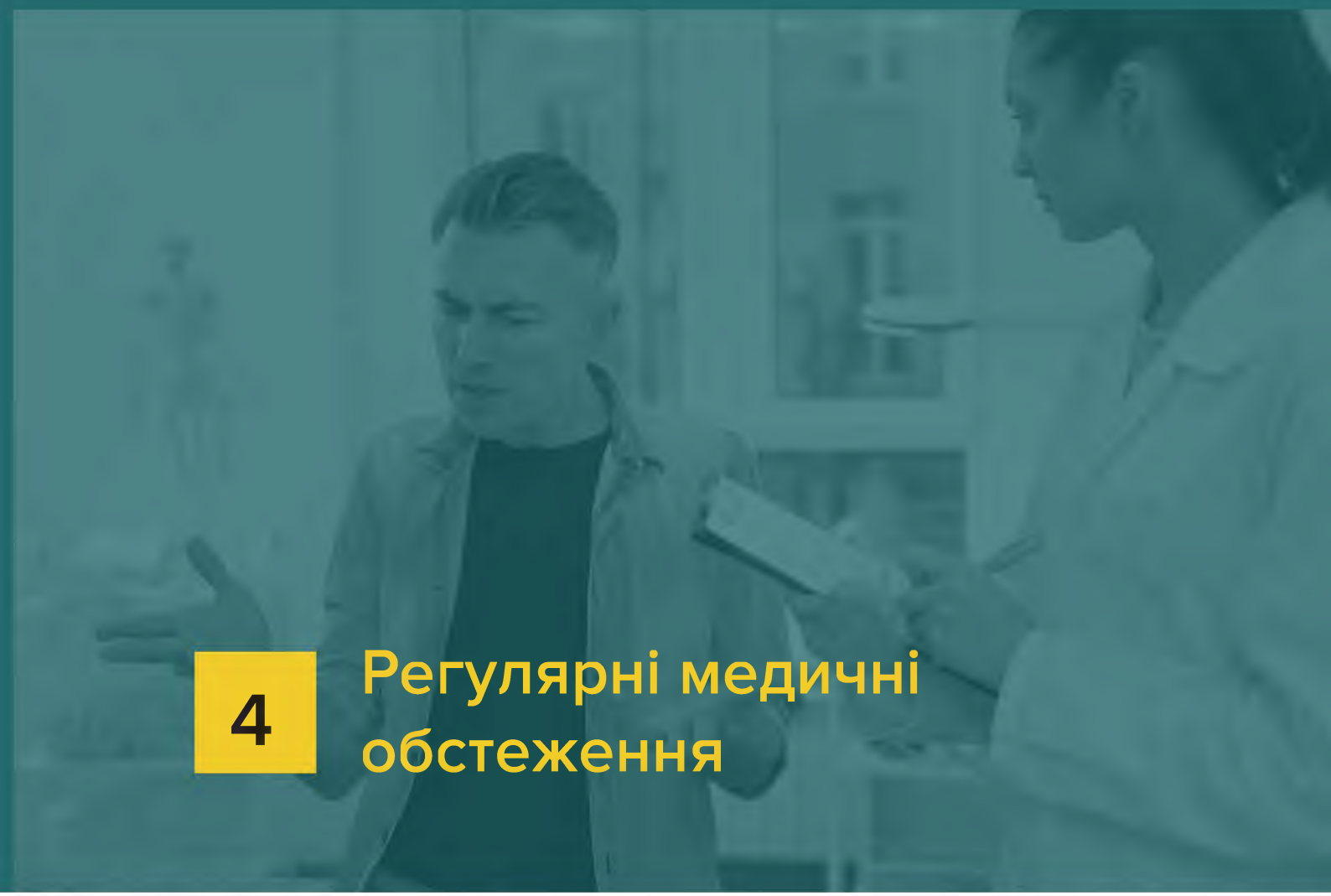
3 Організація особистого часу та хобі

- Знайдіть час для занять, які приносять вам радість і розслаблення. Це можуть бути хобі, спорт, творчість або спілкування з друзями.

- Виділяючи час для того, що вам дійсно подобається, ви зможете відновлювати свою енергію і запобігати стресу.

- Організуйте свій день так, щоб мати можливість приділити увагу як роботі, так і відпочинку, не забуваючи про себе.





4 Регулярні медичні обстеження

Регулярні відвідини лікаря допоможуть вчасно виявляти проблеми зі здоров'ям, пов'язані зі стресом. Медичні обстеження дозволяють контролювати стан вашого організму і своєчасно реагувати на сигнали, які він подає.

Не ігноруйте планові перевірки і не відкладайте візити до лікаря, якщо щось турбує.

Профілактика хронічного стресу — це не разова дія, а постійний процес. Регулярно приділяйте увагу своєму фізичному та психічному стану, і це допоможе вам зберегти здоров'я, енергію та життєвий баланс.



Використані джерела

- Aldwin, C. M., Yancura, L., & Lee, H. (2021). Stress, coping, and aging. In Handbook of the Psychology of Aging (pp. 275–286). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816094-7.00016-7
- DeLongis, A., & Newth, S. (2001). Coping with Stress. In Assessment and Therapy (pp. 139–149). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-012267806-6/50046-9
- Moini, J., LoGalbo, A., & Ahangari, R. (2024). Acute and chronic stress. In Foundations of the Mind, Brain, and Behavioral Relationships (pp. 269–281). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-95975-9.00020-2
- Rohleder, N. (2016). Chronic Stress and Disease. In Insights to Neuroimmune Biology (pp. 201–214). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801770-8.00009-4

Матеріал створено в межах ініціативи Цикл просвітницьких заходів «Здоров`я в умовах стресу», що впроваджує Громадська організація «Об`єднання ветеранів війни Полтавщини» у партнерстві з Центром ветеранського розвитку при Полтавському державному медичному університеті за технічного адміністрування ICAP Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні» та Уряду Данії.
Зміст матеріалу не обов'язково відображає погляди ICAP Єднання, ПРООН, Європейського Союзу та Уряду Данії.