Автор: И.Байкова, заведующая кафедрой психотерапии и медицинской психологии БелМАПО, к.м.н., доцент

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни. Сам этот термин (от английского Stress — давление, напряжение) означает комплексное психическое и физиологическое состояние, возникшее в ответ на разнообразные воздействия. Каждый из нас довольно часто испытывает состояние напряжения при тех или иных обстоятельствах. Но не сами эти обстоятельства, а наша реакция на них является причиной стресса. Постоянные стрессовые ситуации оказывают прямое биологическое воздействие на организм человека, повышая вероятность возникновения болезней сердца. Последние научные исследования показали: у людей в возрасте до 50 лет, чья работа связана со стрессами, вероятность возникновения сердечных заболеваний на 70% выше, чем у работающих в более спокойных условиях. Стресс провоцирует заболевания сердечной системы вне зависимости от образа жизни. У человека, постоянно находящегося в стрессовом состоянии, отмечается низкий тонус блуждающего нерва, посылающего импульсы, которые регулируют сердцебиение. В последнее время кардиологи все большее значение придают психосоциальным факторам риска и их связи с соматическими причинами развития патологии сердца и сосудов. Образ жизни, установки личности, профессиональный и социальный статус человека, его положение в семье чрезвычайно важны для кровообращения и его регуляции.

Каков механизм действия стресса на сердце?

Сердце и сосуды участвуют во всех формах жизнедеятельности, хотя в норме человек этого не осознает. При физических и психических нагрузках работа сердца начинает восприниматься в виде усиленного сердцебиения.

Активность и покой, сон и бодрствование, возбуждение или негативные чувства связаны с определенными состояниями сердечно-сосудистой системы. Изменения в работе сердца проявляются и при положительных, и при отрицательных эмоциях. Например,

страх, гнев, ярость, страх одиночества приводят к ощущению, что сердце начинает стучать в горле или в голове.

Длительный стресс, особенно стресс эмоциональный, вызванный нерешенными личными конфликтами, — сильнейший фактор риска в развитии артериальной гипертензии и атеросклероза!

Что такое ишемическая болезнь сердца (ИБС)?

Ишемия — это нехватка крови сердечной мышце (миокарду), которая выполняет роль насоса. ИБС проявляется в виде стенокардии, при которой просвет коронарных сосудов сужен, но не полностью. Главный симптом — боль за грудиной, отдающая в левую руку, под лопатку, левую часть нижней челюсти, даже зубы. Стенокардия бывает стабильная и нестабильная, при напряжении и даже в покое. Вторая форма ИБС — инфаркт миокарда.
Когда один или несколько коронарных сосудов закупориваются полностью, часть сердечной мышцы (миокарда) перестает получать питание и кислород и фактически умирает. Дальше жизнь человека зависит от размера погибшей части миокарда и скорости, с какой ему помогут врачи.

К ИБС предрасполагают многие факторы, но как врач-психотерапевт остановлюсь на тех, которые напрямую связаны с особенностями личности и реакцией на жизненные события.

• **Особенности личности и определенные типы поведения**

Еще в начале XX века были описаны некоторые особенности больных стенокардией и инфарктом миокарда. Их характеризовали как симпатичных, сильных, уверенных в себе, энергичных людей. Перегрузки в повседневной жизни становятся для них основной причиной повреждения сосудов.

В последующем был выделен коронарный тип личности — его отличает крайняя степень подавления личностных побуждений, стремление к интенсивной деятельности, склонность подавлять эмоции.

Люди, страдающие ИБС, — это, как правило, представители сизифова типа личности, или А-типа. Они постоянно стремятся к достижению поставленной цели, жаждут признания, не испытывают удовлетворения от завершения работы, не умеют отдыхать.

У людей А-типа атеросклероз коронарных сосудов встречается в 6 раз чаще, чем у человека обычного, "среднестатистического"! У них ярко выражены физиологические реакции на стресс: за сутки они выделяют вдвое больше адреналина, чем люди менее восприимчивые. У большинства развивается гипертензия и часто — диабет типа 2. Их заболевания образно называют "болезнями менеджеров". Раньше считалось, что А-тип — это исключительно мужчины, но в последние годы количество женщин этого типа резко увеличилось.

• Реакция на жизненные события

Определенные события заканчиваются определенными заболеваниями. У овдовевшего шанс умереть от инфаркта миокарда в 5 раз выше; военный стресс приводит к злокачественному атеросклерозу.

Разработана шкала, определяющая уровень стрессоустойчивости человека, в которой содержится перечень обычных житейских событий, вызывающих нарушения и стрессы разной степени выраженности. Например, смерть супруга — 100 "стрессовых" единиц; развод — 73, разлука в семейной жизни — 65. Обнаружено, что при наличии двухсот и более очков, характеризующих изменения жизни в течение одного года, значительно возрастает риск психосоматических расстройств, в том числе и инфаркта миокарда.

Стрессом объясняются до 20% смертей от сердечных приступов в период рождественских и новогодних праздников. Причина кроется в головном мозге, точнее, в той его части, которая отвечает за работу сердца.

В ходе исследования людям, которые ранее уже перенесли сердечный приступ, предлагалось выполнить задание, связанное для них со стрессом. При этом ученые измеряли активность деятельности мозга с помощью позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ). Выяснилось, что в ответ на стресс электрическая активность сердца изменялась синхронно с изменением активности ствола головного мозга. Под действием стресса импульсы от ствола мозга к сердцу становились неравномерными, в результате нарушался ритм сердечных сокращений.

Стресс не щадит никого, оказывая одинаковое влияние как на начальников, так и на подчиненных. При этом, по мнению ученых, люди пенсионного возраста менее подвержены стрессу на работе и риску возникновения сердечных заболеваний. У молодых же ответственность за свою работу является, вероятно, более важным фактором развития ИБС, чем наследственность или, например, чрезмерно жирная диета. Более того, оказалось, что почти все больные ИБС молодого возраста агрессивны, честолюбивы и ведут образ жизни, по темпу и интенсивности намного превышающий их возможности.

- **Особенности эмоционального реагирования больных с ИБС**

Более 80% больных ИБС имеют повышенную возбудимость, раздражительность, мнительность, склонность к длительным переживаниям конфликтов, пониженный фон настроения. Особенно ярко это проявляется у людей, перенесших инфаркт миокарда. Депрессии в постинфарктном периоде развиваются у 40—65% больных, еще выше у больных, перенесших операцию на сердце.

В постинфарктном периоде состояние может значительно ухудшаться: снижается настроение, формируется излишняя фиксация на ощущениях в области сердца, появляется вялость, сужение круга интересов. Ипохондрические страхи, опасения заметно ухудшают соматическое состояние таких пациентов. Подавленность, печаль, чувство безысходности и беспомощности способствуют возникновению нарушений сердечного ритма. Любая эмоциональная реакция превращается в сложный психофизиологический акт, что реализуется в работе всего аппарата кровообращения.

Судьбу этих больных определяет не только величина очага повреждения, но и качество эмоциональных реакций. В этих случаях необходимы психофармакологическая терапия и психотерапия.

Как сохранить сердце здоровым?

Необходимо соблюдать несколько важных правил:

- Не курить.
- Правильно и разнообразно питаться (мясо. рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом.
- Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3. а лучше 5 км в день.
- Контролировать артериальное давление. При его стабильном повышении или частых перепадах обязательно пройти обследование
- После 40 лет регулярно проверять уровень холестерина и сахара в крови.

Из чего состоит защита от чрезмерного стресса?

- распознавание симптомов стресса и его причин;
- выбор оптимального поведения;
- освоение быстрых приемов, устраняющих стрессовые проблемы;
- восстановление ресурсов.

Существует множество способов преодоления стрессовых ситуаций.

В борьбе с волнением могут помочь регулярные физические упражнения, уже сами по себе благотворно влияющие на деятельность сердечной системы. Постарайтесь восстановить здоровый сон, рационально питайтесь, занимайтесь физкультурой! И еще очень важный совет: обязательно отдыхайте! Планируйте отдых после рабочего дня. в выходные дни, во время отпуска.

Правила сбалансированного питания

- нельзя есть на ночь и по ночам;
- нельзя злоупотреблять дрожжевыми продуктами;
- есть больше овощей и фруктов;
- если вы выбрали диету, придерживайтесь ее длительное время;
- не переедайте;
- не злоупотребляйте вредными продуктами;
- не размышляйте о негативном во время еды;
- не ешьте на ходу;
- питайтесь регулярно.

Личная жизнь. Семья

- приучите себя выделять время для семьи, Пусть это будет время, когда вы не занимаетесь делами, не отвечаете на звонки;
- не превращайте свой дом в офис;
- не назначайте дома встреч или официальных ужинов без крайней необходимости;
- в домашних спорах не будьте авторитарны, старайтесь вообще не "давить" на членов семьи.

Основы антистрессового стиля работы

- перераспределите время;
- научитесь отделять главное от второстепенного, классифицируйте свои дела по степени важности;
- ответьте на вопрос, что бы вы изменили, если бы могли заново прожить прошедший день?
- оставляйте в графике работы небольшой запас времени;
- делегируйте обязанности (сотрудникам, членам семьи);
- устраивайте "профилактический день", не забывайте о смене занятия;
- отбрасывайте лишнюю информацию.

И наконец,несколько советов

- Вам поможет, если вы поделитесь своими проблемами с близкими вам людьми.
- Ваше возбуждение снимут прогулки на свежем воздухе и физические упражнения.
- Здоровый сон — ваш лучший ДРУГ.
- Получайте больше положительных эмоций — сходите в театр или на концерт, пообщайтесь с друзьями.
- Если вы чувствуете себя одиноким, пусть в вашем доме появится четвероногий любимец — кошка или собака.

И самое главное правило — не поддавайтесь унынию и как можно чаще УЛЫБАЙТЕСЬ!

Если же вы находите у себя признаки стресса, у вас появились неприятные ощущения в

области сердца, вы находитесь в трудной жизненной ситуации, когда вам кажется, что вы в тупике и не находите выхода, — обратитесь за помощью к специалистам в области психотерапии.