**Наслідки стресу для організм**

Стрес – це захисна реакція нашого організму на зовнішні подразники.

На жаль, зараз стресові ситуації для українців є певною «нормою»…

Стрес впливає на емоції, настрій та поведінку. Проте, не слід забувати, що він може серйозно впливати і на людський організм.

Центральна нервова й ендокринна системи. Під впливом хронічного стресу ЦНС стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної абстиненції.

**Респіраторна та серцево-судинна системи.** При стресі у людини може прискорюватись дихання, а це може завдавати певні труднощі, якщо особа має такі проблеми, як астма чи емфізема. Серце у стані стресу також працює швидше. Судини стискаються і спрямовують більше кисню у м’язи задля забезпечення сили для термінової реакції. Це сприяє підвищенню кров’яного тиску. А постійна гіпертонія своєю чергою посилює ризик інсульту й серцевого нападу.

 **️М’язова система.** При хронічному стресі м’язи можуть перебувати в постійній напрузі, а це призводить до больових відчуттів по всьому тілу.

**Травна система.** Стрес, в тому числі хронічний, впливає на те, як їжа транспортується травною системою. Залежно від особливостей організму наслідками бувають діарея, закрепи, нудота, блювота і болі в животі.

 ️**Імунна система.** Гормони стресу роблять імунну систему вразливішою до вірусних захворювань, а це може збільшувати час, необхідний організму для відновлення після хвороби або травми.

**Репродуктивна система.** Від регулярного емоційного виснаження під впливом стресу у чоловіків може зменшуватись рівень тестостерону (в окремих випадках може навіть призвести до імпотенції); у жінок може бути нерегулярна менструація та посилитись больові відчуття.

Щоб не довести свій організм до такого, необхідно завчасно здійснювати профілактику стресових станів, а вона включає у себе наступні пункти:

* фізичні навантаження (можна і легеньку зарядку вранці);
* спілкування з друзями та рідними;
* малювання або будь-яка інша діяльність, що приносить задоволення (може бути і просте прослуховування улюбленої музики);
* плануйте свій день та дотримуйтесь своїх звичайних рутинних справ;
* намагайтесь нормалізувати свій сон.

Галина Волошина, психологиня