

Як стрес впливає на ваш організм



Центральна нервова й ендокринна системи. Зміни в поведінці, переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками, соціальна абстиненція



Респіраторна та серцево-судинна системи. Прискорене серцебиття, підвищення кров'яного тиску, ризик інсульту й серцевого нападу



М'язова система. Больові відчуття в тілі через постійне напруження м'язів



Травна система. Діарея, закрепи, нудота, блювота, біль у животі



Імунна система. Організм уразливіший до вірусних захворювань, після яких довше відновлюється



Репродуктивна система. У чоловіків може зменшуватися рівень тестостерону (іноді може спричиняти імпотенцію); у жінок — нерегулярна менструація та посилення больових відчуттів

Профілактика стресових станів:

- фізичні навантаження
- спілкування з друзями та рідними
- заняття, що приносять задоволення
- планування дня й виконання рутинних справ
- нормалізація сну