Профилактика хронического стресса, как один из видов профилактики онкологических заболеваний

 

 Хроническое стрессовое состояние оказывает негативное влияние на все органы и системы человека. Высшая нервная деятельность организма первой попадает под удар, и до определенного момента может справляться с повышенными нагрузками, однако при постоянной негативной эмоциональной нагрузке, наша иммунная система может пропустить момент начала развития различных заболеваний, в том числе и онкологических.

«Нужно понимать, что «бытовой стресс», который мы испытываем практически ежедневно, не является обязательным условием того, что наступит онкологическое заболевание. Важно не допускать такого состояния как хронический стресс. Некоторые исследования доказывают, что в организме человека, постоянно испытывающего негативные переживания и не находящие выход, вполне может начаться рост злокачественной опухоли. Поэтому профилактика стресса является немаловажным вопросом», - поясняет Владимир Ниязов, врач-психиатр ГБУЗ ТО «Областная клиническая психиатрическая больница».

Со слов специалиста, к симптомам стресса можно отнести: подавленное настроение, бессонницу, либо наоборот - сонливость, учащенное сердцебиение, повышенное/пониженное артериальное давление, повышенная тревожность, отсутствие или повышение аппетита, повышенная потливость, нарушение деятельности ЖКТ.

«Если вы ощущаете данные симптомы более двух недель, то необходимо обратиться к специалисту и скорректировать свой образ жизни. Постарайтесь снизить воздействие негативных эмоций на свой организм. Измените способ реагирования на ситуации, которые вызывают у вас излишние негативные эмоции. Если вы в силах изменить их - измените, если нет, то какой смысл нервничать? Проще принять их как есть и научиться жить в сложившихся обстоятельствах. Хорошей профилактикой стресса для вас может стать спорт, массаж, аутогенные тренировки. Откажитесь от вредных привычек, займитесь любимым хобби», - рекомендует врач.