


последствия стресса

 При продолжительном стрессе тело, мысли и чувства не могут расслабиться и при этом присутствует постоянная напряженность. Если мы недостаточно отдыхаем, стресс может повлиять на наше общее состояние здоровья.

физически...

- Повышение гормонов стресса и напряжения
- Постоянно высокий сердечный ритм, высокое давление, высокий уровень сахара в крови, плохое кровообращение
- снижение поступления кислорода в головной мозг
- Угнетение гормонов счастья и сна
- Плохое питание, снижение активности

психически...

- Плохой контроль над своими мыслями, чувствами и настроением
- Увеличение негативных мыслей, беспокойства, размышлений и неудовлетворенности



При хроническом стрессе повышаются риски...

проблем с мышлением

Ухудшение способности мыслить и ухудшение памяти, потеря мозговой массы и нейронных связей, болезнь Альцгеймера,...

психических проблем

Депрессия, панические атаки, эмоциональное выгорание, проблемы с зависимостью, напр. от алкоголя, проблемы с самооценкой, самоповреждающее поведение,...

социальных трудностей

Проблемы в семье, отношениях, дружбе, на работе,...

проблем со сном

Трудности с засыпанием, плохой сон или бессонница,...

сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечная аритмия, инфаркт, инсульт,...

диабета

Снижение действия инсулина,...

ослабление иммунной системы

Инфекции гриппа, вирусные инфекции, герпес, аллергии,...

желудочно-кишечных заболеваний

Воспаление, язвы, синдром раздраженного кишечника, хронические проблемы с пищеварением,...

хронической боли

Повышенная чувствительность к боли, головные боли, боли в спине,...

проблем с глазами и ушами

Нарушения зрения, шум в ушах, односторонняя потеря слуха,...

кожных заболеваний

Нейродермит, псориаз, экзема, акне, выпадение волос,...

нарушения менструального цикла

Нерегулярный цикл, отсутствие менструации,...

сексуальных проблем

Отсутствие желания секса, эректильная дисфункция, болезненный половой акт,...



Все начинается в голове...

В голове возникают не только переживания и негативные мысли, но и способность совладать со стрессом. Мы можем научиться справляться со стрессом в любое время!

Мы, сотрудники проекта NEDA, рады помочь Вам почувствовать себя лучше!
Позвоните нам!



Контакт проекта NEDA:

FEM (девушки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Тел.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (девушки/женщины) & MEN (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201; MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at