


# Наслідки стресу

 Коли є постійний стрес, ні тіло, ні думки, ні почуття не можуть зупинитися, є постійна напруга. І якщо ми недостатньо відпочиваємо, стрес може вплинути на наше загальне здоров'я.

## ФІЗИЧНО...

- Високий рівень гормонів стресу і напруги
- Стійко високий пульс, артеріальний тиск, рівень цукру в крові
- Погана циркуляція
- Мозок отримує менше кисню
- Пригнічення гормонів щастя і сну
- Погане харчування, менше фізичних вправ

## ПСИХІЧНО...

- Поганий контроль над своїми думками, почуттями та настроєм
- Збільшення негативних думок, хвилювань, роздумів і невдоволення



## Хронічний стрес збільшує ризик ...

### Проблеми мислення

Погана здатність до мислення і пам'яті, втрата мозкової маси і зв'язків, хвороба Альцгеймера,...

### Психічні проблеми

Депресія, панічні атаки, вигорання, проблеми з залежністю, наприклад, до алкоголю, проблеми з самооцінкою, самопошкодження,...

### Соціальні труднощі

Проблеми в сім'ї, стосунках, дружбі, роботі,...

### Проблеми зі сном

Труднощі із засипанням або підтриманням тривалого сну, безсоння,...

### Серцево-судинні захворювання

Серцева аритмія, інфаркт, інсульт

### Діабет

Зниження дії інсуліну,...

### Ослаблена імунна система

Інфекції грипу, вірусні інфекції, герпес, алергії,...

### Захворювання шлунково-кишкового тракту

Запалення, виразки, синдром подразненого кишечника, хронічні проблеми з травленням,...

### Хронічний біль

Підвищена чутливість до болю, головний біль, біль в спині,...

### Проблеми з очима та вухами

Порушення зору, шум у вухах, одностороння втрата слуху,...

### Шкірні захворювання

Атопічний дерматит, псоріаз, екзема, акне, випадання волосся,...

### Порушений менструальний цикл

Нерегулярний цикл, затримка менструації,...

### Сексуальні проблеми

Відсутність бажання сексу, еректильна дисфункція, болючий статевий акт,...



## Усе починається в голові...

У голові виникають не тільки переживання стресу і негативні думки, але й механізми подолання стресу. Ми можемо навчитися боротися зі стресом у будь-який момент!

Ми в проекті NEDA раді допомогти вам покращити свій стан!  
Не соромтеся зателефонувати нам!



### КОНТАКТ ПРОЕКТ NEDA:

FEM: Клиник Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; T.: +43 1 27700 5600

FEM SÜD та MEN: Клиник Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

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

[www.fem.at](http://www.fem.at)