

Вплив стресу на організм залежно від віку







Зараз стрес присутній у житті кожного українця, проте впливає він на кожного по-різному.

  Діти:

Організм дітей більш піддається стресу, це пов'язано з високою пластичністю біологічних систем до різних зовнішніх змін.

Було доведено, що у дітей віком від 6 місяців до 10 років істотно підвищується рівень кортизолу в разі впливу несприятливих соціальних факторів (проживання в поганих житлових умовах, неякісне харчування, проблеми в родині і т. д.), що підтверджує можливість подальшого розвитку хронічного стресу навіть у маленької дитини.

У дітей стрес проявляється так:

-  перепадами настрою;
-  порушенням сну;
- нічним нетриманням сечі;
-  головними болями;
-  проблемами з концентрацією уваги;
-  замкнутістю;
-  появою звички гризти нігті або деякі предмети.

Як правило, в таких випадках слід приділити більше уваги дитині, розібратися і за можливості усунути причини розвитку стресу або намагатися хоча б трохи відгородити її.

  Дорослі:

Під впливом стресу центральна нервова система дорослих стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної абстиненції. Підвищення кров'яного тиску, що своєю чергою посилює ризик інсульту й серцевого нападу. Гормони стресу роблять імунну систему вразливішою до вірусних захворювань, а це може збільшувати час, необхідний організму для відновлення після хвороби або травми.

Також під впливом стресу дуже страждає репродуктивна система як чоловіків, так і жінок.

  Літні люди:

Проблема стресу в людини похилого віку є досить серйозною. Також це може проходити в тандемі з фізіологічним старінням багатьох систем організму та зміною умов існування. На цьому тлі відзначається значне зменшення пластичності нервової і ендокринної систем, що призводить до більш важкої переносимості організмом зовнішніх впливів.

Усе це може супроводжуватися підвищеною стомлюваністю, зниженням ваги, розвитком діабету, дисфункцією щитовидної залози та ін.

👉 Нагадуємо, щоб зменшити вплив стресу на організм, дотримуйтеся простих правил:

- 🌿 фізичні навантаження (або хоча б легка руханка зранку);
- 🌿 спілкування із друзями та рідними;
- 🌿 робіть те, що приносить вам задоволення (малювання, танці, прослуховування улюбленої музики тощо);
- 🌿 плануйте свій день та дотримуйтеся своїх звичайних рутинних справ;
- 🌿 нормалізуйте свій сон.