

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.