

# Στεφανιαία Νόσος και Άγχος

Η συναισθηματική ένταση και το στρες μπορεί να έχει επιβλαβή αποτελέσματα για την καρδιά σας. Το άγχος αποδεικνύεται επιζήμιο, καθώς συνήθως προκαλεί στηθάγχη και άλλα καρδιακά προβλήματα. Η μεγάλη συναισθηματική ένταση μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ανωμαλίες στο ρυθμό της καρδιάς, καρδιακή προσβολή, ακόμη και ξαφνικό θάνατο. Η ξαφνική ένταση αυξάνει τη δράση της άντλησης της καρδιάς και τον καρδιακό ρυθμό. Η ένταση μπορεί να περιορίσει τις στεφανιαίες αρτηρίες και να μειώσει την ροή του αίματος προς την καρδιά.

Η συναισθηματική ένταση μπορεί να ευθύνεται για τον σχηματισμό θρόμβων αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες. Μπορεί επίσης να αυξήσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, τουλάχιστον προσωρινά, και τα επίπεδα ομοκυστεΐνης. Το ξαφνικό έντονο άγχος προκαλεί υψηλή αρτηριακή πίεση και μπορεί να αυξήσει κατά πολύ την προϋπάρχουσα αρτηριακή υπέρταση. Το συνεχές άγχος μπορεί να επηρεάσει το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, η οποία στη συνέχεια οδηγεί σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα, όσον αφορά την αρτηριακή πίεση, τους καρδιακούς ρυθμούς και τη δημιουργία θρόμβων αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες.

Το σώμα ωστόσο, όταν βρεθείτε για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε κατάσταση άγχους, αντιδρά και δίνει προειδοποιητικά σημάδια. Τα σημάδια μπορεί να εκδηλωθούν τόσο με ένα παθολογικό πρόβλημα, όσο και με μια αλλαγή της ψυχολογίας ή συμπεριφοράς του ατόμου. Είναι πολύ σημαντικό να δίνετε την πρέπουσα προσοχή σε αυτά τα σημάδια, καθώς αν αγνοηθούν μπορεί να κινδυνέψει σοβαρά η υγεία σας. Μερικά από αυτά τα σημάδια μπορεί να είναι πονοκέφαλοι, πόνος στην καρδιά, πόνος στο στομάχι, διάρροια, κόπωση, θυμός, κατάθλιψη, βουλιμία κ.α. Τα άτομα που είναι εκτεθειμένα σε καταστάσεις άγχους για μεγάλη χρονική περίοδο κινδυνεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα πολύ περισσότερο από τα άτομα που ζουν σε ένα ήρεμο περιβάλλον..



### Περιορίστε το άγχος.

Το να εξαφανίσετε το άγχος από τη ζωή σας μπορεί να είναι ανέφικτο, αλλά μπορείτε πολύ εύκολα να το περιορίσετε.

- Αυτό που έχετε να κάνετε πρώτα είναι να εντοπίσετε τα αίτια που σας προκαλούν στρες στην καθημερινότητά σας (εργασία, οικογένεια, ευθύνες), και να προσπαθήσετε να τα αντιμετωπίσετε ή να τα εξαλείψετε.
- Μην βάζετε δύσκολους στόχους, που δεν μπορείτε να υλοποιήσετε ή θα σας αφήσουν εκτεθειμένους. Είναι καλύτερα να κάνετε μικρά βήματα που θα σας δίνουν την ικανοποίηση της επιτυχίας, παρά να πιέζετε τον εαυτό σας με κάτι πολύ απαιτητικό και δύσκολο.
- Προσπαθήστε να κάνετε περισσότερα πράγματα που σας ευχαριστούν και σας ηρεμούν.
- Φροντίστε να ξεκουράζετε το σώμα σας και το μυαλό σας. Ο σωστός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την σωματική και ψυχική σας υγεία.
- Δώστε προσοχή στη διατροφή σας και περιορίστε το κάπνισμα και το αλκοόλ.

