



# Психоэмоциональное напряжение и сердечно- сосудистая система

**Сегодня известно, что психоэмоциональное напряжение при длительном дистрессе приводит к различным болезням сердечно-сосудистой системы. Например, в последнее время я слышу, как люди говорят о кризисе, о том, что в будущем ничего хорошего не произойдет в их жизни... Конечно, это, всего лишь, работа информационного поля социума и невротичность самого человека.**



**Говоря о дистрессе, вам нужно помнить о том, что многие путают понятие полезного стресса с вредным дистрессом. Вообще, все происходящее с нами в течение жизни в плане преодоления требований жизненного пространства является полезным стрессом, который готовит нас к дальнейшей жизни. Дистресс же, в свою очередь, мы должны понимать, как ситуацию, в которой индивид благодаря своим индивидуальным психосоматическим качествам не справляется со стрессом и перенапряжением своего «Я». Это важно знать, так как наша жизнь проявляется в бесконечном**





**Прежде всего, работа с импульсом негативных эмоций в режиме здесь и сейчас, которые могут повредить работу сердечно-сосудистой системы.**

**Выходя за пределы привычки обижаться, злиться, вы становитесь способным бесконечно расширять свое сознание. Прежде всего, способность предупредить психосоматическое сгорание сердечно-сосудистой системы. Осознание помогает вовремя регулировать работу сердца после воздействия стресса, эмоционального состояния в целом. В другом случае, когда человек не умеет управлять своей психической энергией, сердечно-сосудистая система страдает: начиная от**

**Стрессорный стиль жизни – нерациональная организация жизнедеятельности, в которой преобладает чрезмерная напряженность без своевременного отдыха и восстановления**



**На втором этапе** воздействия стресса помимо роста невротического напряжения, отрицательных эмоций, фантазий происходит дальнейшее возбуждение центральной нервной системы, возрастает контрактильность сердца, повышается артериальное давление, кровоснабжение головного мозга, миокарда, мышечной системы. Организм, благодаря филогенетическим программам, отвечает на стресс, чтобы



**На третьем этапе** воздействия стресса на сердечно-сосудистую систему человек начинает испытывать астенические отрицательные эмоции, чувствует, что жизнь теряет всякий смысл, снижается работоспособность, повышается артериальное давление, бывают спазмы головного мозга и миокарда, ухудшается кровоснабжение головного мозга и миокарда, начинается дисфункция вегетативной нервной системы вплоть до появления глубоких расстройств. В таком периоде, появляются проблемы на работе и в семье, что приводит в случае их неразрешения к очередному витку роста невротического напряжения и психосоматическому сгоранию. Но и эти подсказки, как показывает сегодняшний день, не достаточны для человека, чтобы

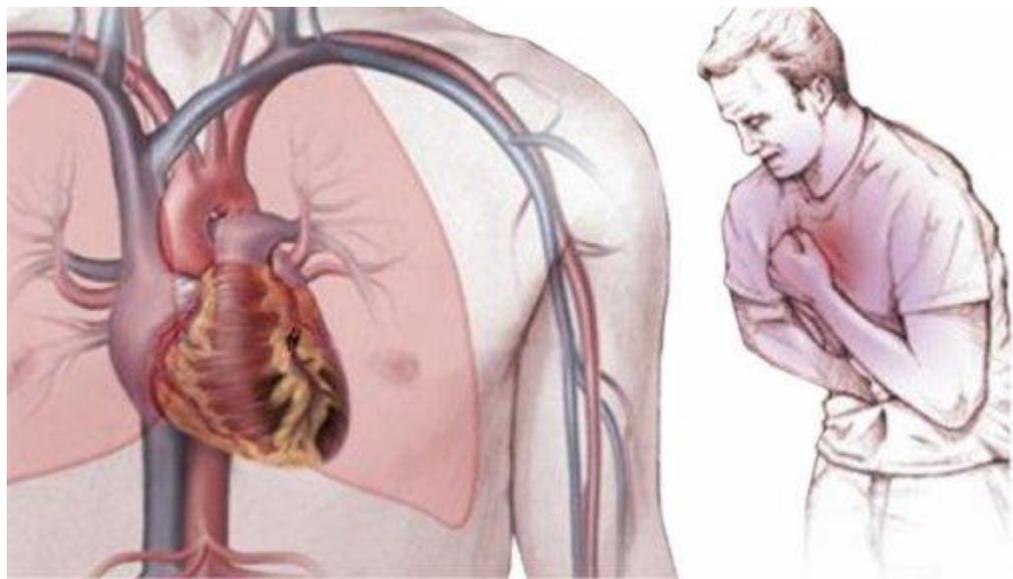


***Следующий этап*** воздействия стресса на сердечно-сосудистую систему характеризуется усугублением невротического состояния и углублением вегетативных расстройств не только сердечно-сосудистой системы, но и всего организма.



**Во время стресса у человека развиваются такие заболевания как:**

- **Стенокардия;**
- **Тахикардия;**
- **Стенокардия;**
- **Гипертония;**
- **И т.д.**





***Помните, что только вы держите себя в невротическом напряжении, и только вы сами можете прекратить это. Выделите время, чтобы заглянуть в лицо своим образам, осознать содержание потока мыслей, почувствовать свое тело.***

**СРАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**