

Stres a nadciśnienie: jak sobie radzić

Związek między stresem a nadciśnieniem tętniczym jest złożony – choć krótkotrwały stres powoduje jedynie przejściowy wzrost ciśnienia, przewlekły stres może przyczyniać się do utrzymywania się podwyższonych wartości oraz utrudniać skuteczną kontrolę choroby.

Jak stres wpływa na ciśnienie tętnicze

W sytuacji stresowej organizm uwalnia hormony, takie jak adrenalina i kortyzol, które przejściowo przyspieszają pracę serca i podnoszą ciśnienie tętnicze, przygotowując organizm do reakcji „walcz lub uciekaj”. Jeśli stres ma charakter chwilowy, ciśnienie zwykle wraca do normy po jego ustąpieniu. Problemem staje się jednak przewlekły, długotrwały stres, który może sprzyjać utrzymywaniu się podwyższonego ciśnienia oraz niekorzystnym nawykom, takim jak niezdrowe odżywianie, palenie tytoniu czy zaniedbywanie aktywności fizycznej.

Techniki radzenia sobie ze stresem

Istnieje wiele sprawdzonych metod pomagających obniżyć poziom przewlekłego stresu, takich jak regularna aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne (np. ćwiczenia oddechowe, medytacja, joga), odpowiednia ilość snu, a także dbanie o relacje społeczne i wsparcie ze strony bliskich. Warto też nauczyć się rozpoznawać własne sygnały nadmiernego napięcia i świadomie wprowadzać chwile odpoczynku w ciągu dnia.

Kiedy warto szukać dodatkowego wsparcia

Jeśli przewlekły stres znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie, sen czy relacje z innymi, warto rozważyć rozmowę z lekarzem lub psychologiem, którzy mogą pomóc dobrać odpowiednie metody radzenia sobie z nim. Skuteczne zarządzanie stresem, choć samo w sobie zwykle nie zastępuje leczenia farmakologicznego nadciśnienia, może istotnie wspierać jego skuteczność i poprawiać ogólne samopoczucie.

Podsumowanie

Choć stres nie jest jedyną ani główną przyczyną nadciśnienia tętniczego, jego przewlekłe utrzymywanie się może utrudniać kontrolę choroby. Warto wprowadzać do codziennego życia sprawdzone techniki relaksacyjne, traktując je jako uzupełnienie, a nie zamiennik zaleconego leczenia.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.