



provisorclub\_official



16 квітня

# ДЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО СТРЕС

Стрес: більше, ніж просто емоція

## 16 КВІТНЯ – ДЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО СТРЕС

Цього року Provisor Club відзначив його разом із нашою спільнотою в Instagram – цікаво, пізнавально та з великою довірою один до одного!💙

**З 16 до 19 квітня** у спільноті Provisor Club тривав **розіграш, присвячений Дню обізнаності про стрес!**

Ми занурилися в тему ментального здоров'я. Адже стрес – це не просто емоція, а складний біологічний процес, який впливає на прийняття рішень, гормональну систему, стан шкіри та метаболізм.

На честь цієї дати ми провели інтерактивну активність від Анантаваті®. Учасники щодня відстежували свій стан, продовжуючи фразу: «Мій рівень стресу сьогодні – це...» та обираючи свій колір настрою: 🟢 Контрольований, 🟡 Помірний, 🔴 Критичний, 🍷 Потребую відпустку

💬 Активність була неймовірною – ми отримали **141 коментар!** Ваші відповіді показали весь спектр станів: від повного самоконтролю до відвертого бажання якнайшвидше піти у відпустку.

Щиро дякуємо кожному, хто долучився! 💙  
Ви вкотре довели, що професійна спільнота вміє бути не лише корисною, а й уважною до власного здоров'я.



## 🎉 А ЗАРАЗ – ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦЯ КОНКУРСУ:

За допомогою рандомайзера ми визначили щасливчика, який отримує **головний приз – секретний АНТИСТРЕС-БОКС від Анантаваті®!** 😍

До наповнення боксу увійшли речі для вашого спокою та релаксу: 🌿 упаковка АНАНТАВАТІ®; 🍵 набір ароматного чаю та чашка; 🧸 антистрес-іграшка; 🕯️ ароматична свічка для затишних вечорів.



**Юрій Катерина,  
м. Вінниця**

Нижче ви знайдете інформаційні матеріали, підготовлені до Дня обізнаності про стрес. У них ми стисло та зрозуміло розповідаємо про головне: як стрес впливає на мозок та прийняття рішень; зв'язок стресу з гормональною системою та станом шкіри; вплив на обмін речовин, серце та загальний стан організму.



# СТРЕС — ЦЕ НЕ ЕМОЦІЯ.

Це біологічний режим “виживання”.

Коли мозок зчитує небезпеку (реальну чи уявну), він не “нервує”.

Він перемикає організм в інший режим роботи:

- змінюється кровопостачання
- перебудовується метаболізм
- гальмуються “непріоритетні” функції
- активується гормональна каскадна реакція



**Проблема в тому, що цей режим задуманий на хвилини. А людина може жити в ньому місяцями.**

McEwen B.S., Physiology & Neurobiology of Stress, 2007  
World Health Organization, Mental Health Overview, 2019

## ФАКТ №1. СТРЕС БУКВАЛЬНО ЗМІНЮЄ ТЕ, ЯК МОЗОК ПРИЙМАЄ РІШЕННЯ



При хронічному підвищенні кортизолу:

- знижується активність префронтальної кори (раціональність)
- посилюється активність мигдалеподібного тіла (страх і тривога)

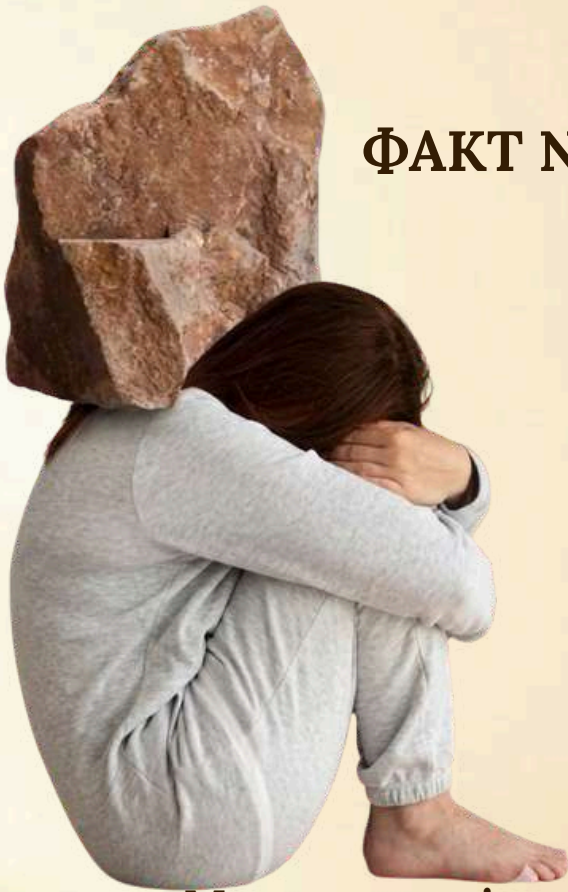
**Тобто мозок переходить з режиму “аналізую” → у режим “реагую”.**

Тому під час тривалого стресу:  
— ми гірше плануємо  
— складніше стримуємо емоції  
— частіше приймаємо імпульсивні рішення

**Це не характер.  
Це нейробіологічна адаптація.**



Arnsten A.F.T., Nature Reviews Neuroscience, 2009  
McEwen B.S., 2007



## ФАКТ №2. ГОСТРИЙ ≠ ХРОНІЧНИЙ

Хронічний стрес, на відміну від гострого, може посилювати біль — навіть якщо причина мінімальна

Під дією кортизолу і катехоламінів змінюється обробка больових сигналів у ЦНС.

Нервова система стає більш “чутливою”.

Тому:

- головний біль стає інтенсивнішим
- м'язові спазми триваліші
- хронічний біль загострюється

**Мозок у стані стресу “підкручує гучність” болю.**

McEwen B.S., 2007  
Apkarian A.V., Pain and Stress Interaction, 2009

## ФАКТ №3. СТРЕС ЗМІНЮЄ РОБОТУ ЖІНОЧОЇ ГОРМОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

При тривалому стресі мозок може пригнічувати вісь “гіпоталамус-гіпофіз-яєчники”.

Результат:

- затримки менструації
- ановуляторні цикли
- посилення ПМС
- зниження лібідо

**Бо в режимі “виживання” репродукція не є пріоритетом.**



Chrousos G.P., Stress and Reproductive Axis, 2009  
American College of Obstetricians and Gynecologists, Stress Effects Overview

## ФАКТ №4. СТРЕС — ПРИХОВАНА ПЕРЕШКОДА НА ШЛЯХУ ДО ІДЕАЛЬНОЇ ШКІРИ



Підвищений кортизол:

- зменшує синтез колагену
- погіршує бар'єрну функцію шкіри
- посилює запальні реакції

Тому на фоні стресу частіше загострюються:

- акне
- atopічний дерматит
- псоріаз

**Шкіра — це теж частина відповіді на стрес.**

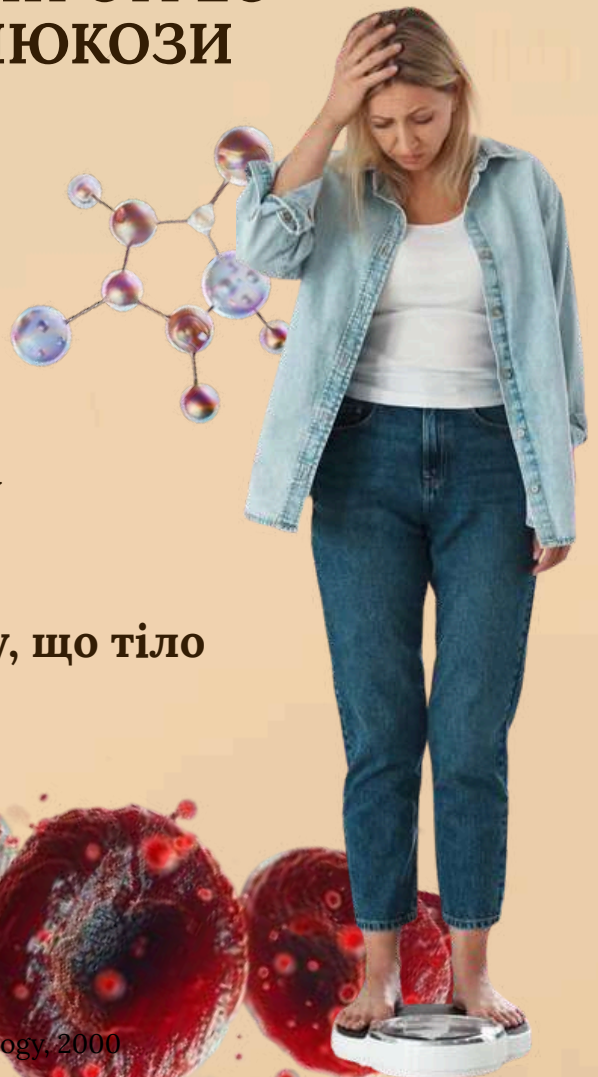
Dhabhar F.S., Stress and Skin, 2014  
Arck P.C., Stress and Dermatology, 2006

## ФАКТ №5. ХРОНІЧНИЙ СТРЕС ЗМІНЮЄ ОБМІН ГЛЮКОЗИ

Кортизол підвищує рівень глюкози в крові, навіть якщо ви не їли. Організм думає, що вам потрібна енергія для втечі. Але втечі немає.

Тривалий вплив може сприяти:

- інсулінорезистентності
- накопиченню вісцерального жиру
- метаболічним порушенням



**Іноді справа не в їжі, а в тому, що тіло постійно в стресі.**



Epel E.S., Psychoneuroendocrinology, 2000  
McEwen B.S., 2007

## ФАКТ №6. СИНДРОМ “РОЗБИТОГО СЕРЦЯ”

або Такоцубо-кардіоміопатія — гостра дисфункція лівого шлуночка внаслідок сильного емоційного стресу.

Симптоми як при інфаркті:

- біль у грудях
- задишка
- зміни на ЕКГ
- підвищений тропонін

Але без ушкодження коронарних судин та некрозу тканин. Причина — масивний викид адреналіну, який тимчасово “оглушає” міокард.

**Емоційний стрес може викликати реальне ушкодження серця.**

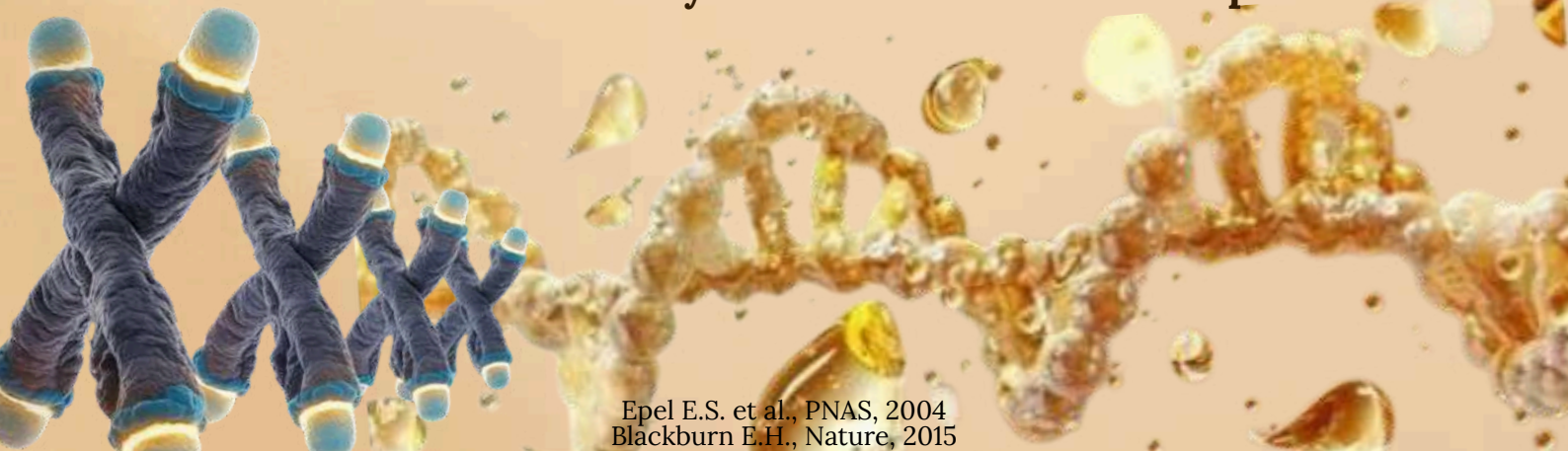
Templin C. et al., New England Journal of Medicine, 2015  
Lyon A.R. et al., European Heart Journal, 2016  
European Society of Cardiology Guidelines, 2020

## ФАКТ №7. СТРЕС МОЖЕ ВПЛИВАТИ НА ДОВЖИНУ ТЕЛОМЕР

Теломери — це захисні кінцеві ділянки хромосом, що зберігають генетичну інформацію ДНК від пошкоджень та запобігають злипанню під час поділу клітин. Розміри теломер прямо корелюють зі станом організму, і чим вони коротші, тим старіше вік клітин.

Але тривалий стрес є незалежним самостійним фактором ризику більш швидкого скорочення теломер, що неминуче прискорює загибель клітин.

**Тобто хронічний стрес та нервові виснаження можуть мати клітинний вимір.**



Epel E.S. et al., PNAS, 2004  
Blackburn E.H., Nature, 2015

Організм не створений жити в тривозі постійно

Стрес — адаптація.

Але коли вона стає хронічною, виникає “алостатичне навантаження” — накопичене фізіологічне виснаження.

Мозок, серце, гормони, метаболізм — усі системи працюють “на знос”.

**16 квітня — нагадування: турбота про психіку — це профілактика соматичних порушень.**

