

# Чем опасен для здоровья длительный стресс



## Головной мозг

- Сужаются сосуды
- Затрудняется снабжение мозга кислородом
- Появляются головные боли, бессонница, слабость, быстрая утомляемость

## Сердечно – сосудистая система

- Повышается риск появления и развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда
- Повышенное сердцебиение превращается в аритмию, гипертонию



## ЖКТ

- Нарушается работа пищеварительной системы
- Обостряется гастрит, язва, заболевания печени и желчного пузыря



## Ослабевает иммунная система в целом

- Человек становится уязвимым и незащищенным перед инфекционными заболеваниями