

Przewlekły stres może również przyczyniać się do:

- choroby wrzodowej żołądka,
- bólów brzucha,
- nudności, wymiotów,
- zespołu jelita drażliwego,
- chorób autoimmunologicznych (np. choroby Hashimoto),
- częstych infekcji,
- napięciowych i migrenowych bólów głowy,
- zmian skórnych, grzybic,
- zespół napięcia przedmiesiączkowego, zaburzeń płodności,
- zaburzeń gospodarki węglowodanowej,
- bólów kręgosłupa.

Skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem są:

- odpowiednia ilość snu,
- aktywność fizyczna,
- asertywna postawa,
- słuchanie ulubionej muzyki,
- czytanie interesującej lektury,
- poświęcanie czasu swojemu hobby,
- przeznaczenie czasu na odpoczynek,
- poznawanie swoich emocji,
- przebywanie z przyjaciółmi.

Problemy ze zdrowiem psychicznym

Każdy czasem odczuwa zmęczenie, smutek, senność czy lęk. To naturalne reakcje organizmu. Jeśli jednak taki stan jest długotrwały i utrudnia funkcjonowanie na co dzień, nie należy go lekceważyć – stres może prowadzić do poważniejszych zaburzeń.

Według Raportu Rzecznika Praw Obywatelskich *Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce* (z 2014 r.) u 23% Polaków można rozpoznać przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne w ciągu życia. Badania wykazały, że u około 20–30% osób w wieku 18–64 lat odnotowuje się obniżenie nastroju i spadek aktywności życiowej, drażliwość i przewlekły lęk, który jest najczęstszym zaburzeniem psychicznym – odczuwa go co szósta osoba w Polsce. Jedna osoba na dziesięć ma depresję, 7% cierpi na bezsenność, natomiast uzależnienia dotyczą 4% populacji. Depresja doprowadza do śmierci tyle samo osób, co rak piersi, a więcej niż rak trzustki czy prostaty. W Polsce każdego dnia średnio **16 osób** odbiera sobie życie – to większa liczba niż w wyniku wypadków drogowych. Samobójstwa zdarzają się niestety także wśród młodych ludzi. Co roku około **230 osób do 19 roku życia ginie śmiercią samobójczą**.

Obecnie ludzie w każdym wieku są narażeni na stres związany z rozwojem cywilizacji, postępem technologicznym, wzrostem wymagań, które stawiamy sobie i najbliższymi. Napięcie w domu, pracy czy szkole może wpływać na relacje społeczne. Szczególnie szkodliwe jest to dla dzieci i młodzieży, ponieważ utrudnia ich rozwój i prawidłowe funkcjonowanie w życiu dorosłym. Dlatego należy dbać o zdrowie własne i najbliższych, szukać u innych wsparcia i również go udzielać.

Depresja

Charakterystyczne dla depresji jest zmiana nastroju, brak energii, porzucenie własnych planów. Jednym z powodów skutecznego powstania depresji jest nadto jedną z najczęstszych. Na depresję chorują również młodszych. Warto w życiu znaleźć czas na odpoczynek i moc do przyjaciół.

Głównymi objawami depresji są:

- obniżony nastrój, smutek, przez większość czasu
- anhedonia – utrata zainteresowania nie na rzeczy, które kiedyś przynosiły radość
- spadek aktywności, nie wszelkich bodźców

Depresja u młodzieży może być objawem dojrzewania. Chorujący zachowują się agresywnie, są opryskliwi, niecierpliwi, przyczyniać się do kłótni. Zaburzenia nasilają się, a w skrajnych przypadkach prowadzą do śmierci. Bliskie osoby powinny być czuwać nad ich zdrowiem, a w razie potrzeby szukać pomocy (alkoholizmem, przemocą).

Dodatkowo przy depresji występują:

- zaburzenia snu (czarna noc)
- silne lęki,
- utrata masy ciała,
- zaburzenia koncentracji,
- drażliwość,
- bóle somatyczne (np. w klatce piersiowej, w brzuchu)
- nieracjonalne wyrzuty sumienia
- nawracające myśli o śmierci

Leczenie osoby cierpiącej na depresję powinno być kompleksowe (psychiatry, neurolog, psycholog, podjęcie pracy z psychoterapeutą).

Zaburzenia odżywiania**Zaburzenia odżywiania**

Zaburzenia odżywiania to choroby, w których ciało promowany przez dietę, a nie przez naturalne potrzeby. Uznaje się szczupłe ciało za idealne.