

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Zaburzenia psychiczne, takie jak lęki czy depresja, a nawet sama wysoka podatność na stres, mają wyraźny związek z gorszym stanem serca. Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę, a do tego mogą dochodzić zaburzenia snu, rytmu dobowego czy rozregulowane żywienie.

Depresja i lęki szkodzą na serce

Mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch, ale zależność ta może najwyraźniej przebiegać także w drugą stronę. Doskonale zilustrowało to opublikowane niedawno badanie przeprowadzone na Ohio

State University z udziałem osób z chorobami układu krążenia.

„U pacjentów hospitalizowanych z powodu choroby wieńcowej czy niewydolności serca, u których zdiagnozowano zarazem zaburzenia lękowe lub depresję, leczenie z pomocą psychoterapii, leków lub obu tych metod wiązało się nawet z 75 proc. zmniejszeniem ryzyka hospitalizacji i wizyt na oddziale ratunkowym” – donosi dr Philip Binkley, autor pracy opublikowanej na łamach „Journal of the American Heart Association”.

Naukowcy podkreślają, że wspomniane dolegliwości psychiczne często towarzyszą ludziom z niewydolnością serca i mają niebagatelny wpływ na ryzyko innych zaburzeń pracy serca, niepełnosprawności i śmierci. W opisanym badaniu przy połączeniu psychoterapii i leków przeciwdepresyjnych ryzyko hospitalizacji spadało o 68-75 proc., a konieczności przyjęcia na oddziale ratunkowym – o 67-74 proc. W przypadku samej pomocy psychologicznej spadek ten wyniósł odpowiednio 46-49 proc. i 48-53 proc., a przy zastosowaniu samych antydepresantów – do 58 i do 49 proc.

„Choroby serca oraz lęki i depresja nawzajem się wzmacniają” – podkreśla dr Binkley. „Wydaje się, że istnieją badane już psychiczne procesy łączące choroby serca z lękami i depresją. Zarówno schorzenia serca, jak i depresja oraz lęki aktywują współczulny układ nerwowy. To część tzw. autonomicznego układu nerwowego, która podnosi tętno, ciśnienie krwi, a także może przyczyniać się do powstawania depresji i pojawiania się lęków” – wyjaśnia ekspert.

Napięcie, zaburzenia snu i rytmu dobowego

Według ekspertów z University of South Australia istnieją wyraźne dowody na to, że choroby psychiczne oddziałują na autonomiczne reakcje organizmu, takie jak ciśnienie tętnicze, akcję serca, temperaturę ciała czy oddychanie. Te parametry, jak wiadomo, mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Naukowcy sprawdzili literaturę naukową poświęcającą tym zależnościom.

„Przeanalizowaliśmy 12 badań z udziałem ludzi z lękami, depresją i napadami paniki. Odkryliśmy, że niezależnie od wieku choroba psychiczna silnie wiąże się z większymi wahaniami ciśnienia krwi w ciągu dnia. Odkryliśmy także, że u chorych psychicznie ludzi rytm serca nie dostosowuje się do zewnętrznych czynników stresowych tak, jak powinien” – informuje dr Renly Lim, autorka analizy.

„Przeciwnie do tego, w co wierzy wiele osób, zdrowe serce nie bije jak metronom. Zamiast tego powinno się dopasowywać do sytuacji, aby radzić sobie ze środowiskowymi i psychologicznymi wyzwaniem. Nieustannie zmieniający się rytm serca to tak naprawdę oznaka dobrego zdrowia” – tłumaczy.

Niewłaściwe reakcje organizmu na stres nasila jego niekorzystne działanie – podkreślają naukowcy. Choć liczba uderzeń na minutę jest w dużej mierze stała, to mocno zmienia się np. czas między uderzeniami. Niska, szkodliwa zmienność rytmu typowo pojawia się na przykład, gdy ktoś znajduje się w tzw. reakcji walki i ucieczki czy łatwo poddaje się stresowi.

Kolejna sprawa to wahania ciśnienia krwi. Jak tłumaczą badacze, u zdrowej osoby w nocy ciśnienie skurczowe powinno obniżyć się o 10-20 proc. Nowa analiza ujawniła, że u osób z zaburzeniami psychicznymi spadek ten utrzymuje się poniżej 10 proc. Zdaniem naukowców działać może po pierwsze zaburzenie układu autonomicznego, ale także problemy ze snem i rozregulowany cykl dobowy.

„Główny przekaz płynący z naszego badania jest taki, że w przypadku chorób psychicznych trzeba zwracać większą uwagę na zdrowie fizyczne. Problemy psychiczne to ważne globalne obciążenie dotyczące 11-18 proc. osób na całym świecie. Ponieważ choroby psychiczne mogą przyczynić się do pogorszenia stanu serca i deregulacji ciśnienia krwi, kluczowe jest odpowiednio wczesne leczenie” - podkreśla dr Lim.

Dla własnego dobra bądźmy dobrzy dla samych siebie

Oczywiście choroby psychiczne wymagają leczenia. Jednak na co dzień, jak zwracają uwagę eksperci z University of Exeter, przy łagodniejszych problemach w utrzymaniu lepszego zdrowia serca pomoc może już życzliwe nastawienie do siebie.

W eksperymencie z udziałem ponad 130 osób, badacze zauważyli, że uczestnictwo w ćwiczeniach uczących współczucia dla samego siebie uspokajało serce, zmniejszając wspomnianą wyżej stresową reakcję na zagrożenie. Ćwiczenia powodowały po pierwsze zmniejszenie tętna, a po drugie wzrost korzystnej zmienności akcji serca.

„Wyniki te sugerują, że bycie dobrym dla siebie wyłącza reakcję na zagrożenie i uspokaja organizm, wprowadzając go w stan relaksu ważny dla regeneracji i leczenia” - mówi autor badania, dr Hans Kirschner.

„Wcześniejsze badania pokazały, że pełne współczucia nastawienie do siebie wiąże się z lepszym samopoczuciem i lepszym zdrowiem psychicznym, ale nie wiedzieliśmy, dlaczego tak się dzieje” - dodaje kierująca pracami dr Anke Karl.

Zajadanie stresu szkodzi

W związkach między psychiką i sercem działać mogą także bardziej trywialne mechanizmy. Naukowcy z francuskiego Szpitala Uniwersyteckiego w Nancy zwracają uwagę na to, że osoby borykające się ze smutkiem i lękami szkodzą swojemu sercu również jedzeniem. Nie chodzi przy tym nawet o to, co i ile jedzą, ale z jakiego powodu - czy są rzeczywiście wtedy głodni, czy niekoniecznie.

„Ludzie «zajadający» emocje starają się zadowolić swój mózg, a nie żołądek” - zwraca uwagę prof. Nicolas Girerd, współautor badania przedstawionego na kartach „European Journal of Preventive Cardiology”.

„Stres może być jedną z przyczyn tego, że ktoś je w odpowiedzi na emocje zamiast na głód” - dodaje główna autorka, dr Sandra Wagner.

Ekspertka i jej zespół sprawdzili wpływ wspomnianych nawyków na zdrowie sercowe w perspektywie 13 lat w grupie ok. tysiąca osób.

„Emocjonalne jedzenie” wiązało się z wyraźnie gorszym stanem serca. Okazało się przy tym, że nie chodziło o liczbę przyswajanych kalorii.

„Moglibyśmy się spodziewać, że osoby «zajadające emocje» będą konsumowały bardziej kaloryczne pokarmy, co z kolei prowadziło do problemów sercowo-naczyniowych. Jednak tak się nie działo. Jedno wytłumaczenie jest takie, że przy średniej liczbie kalorii, osoby jedzące z powodu emocji objadają się w obliczu stresu i jedzą mniej w innych momentach. Taki efekt jo-jo może mieć negatywne skutki dla naczyń krwionośnych w porównaniu stabilnego żywienia” - wyjaśnia prof. Girerd.

Badacze zalecają większą uważność w trakcie jedzenia. „Uważne jedzenie pomaga przerwać ten nawyk. Chodzi o poświęcenie odpowiedniego czasu na posiłek – spożywany samotnie lub z innymi. Rzecz w tym, aby zwracać uwagę na to, co dzieje się tu i teraz, nie rozpraszać się telefonem czy telewizją” – tłumaczy naukowiec.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32176.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy