

Олена Хаймик

Науковий керівник – к. мед. н., доц.

Сергій Калининчук

КЗВО «Волинський медичний інститут»

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР РИЗИКУ РОЗВИТКУ ССЗ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли українське суспільство переживає тривалі соціальні, економічні та воєнні потрясіння, хронічний стрес набуває особливої актуальності як один із провідних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (ССЗ). Постійне перебування в стані психоемоційного напруження, викликане нестабільністю, втратою безпеки, економічними труднощами та загрозою життю, спричиняє дисфункцію серцево-судинної системи, зокрема через підвищення артеріального тиску, розвиток ішемічної хвороби серця, аритмій і серцевої недостатності.

За даними ВООЗ, саме ССЗ залишаються провідною причиною смертності у світі, і Україна не є винятком, причому негативна динаміка значною мірою пов'язана з високим рівнем стресу серед населення. Хронічний стрес, на відміну від короткочасного, має пролонговану дію на організм, активуючи гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову систему, що веде до підвищеного рівня кортизолу та адреналіну. Ці гормони спричиняють тривале навантаження на серцево-судинну систему, пришвидшують розвиток атеросклерозу та негативно впливають на серцеву діяльність. У зв'язку з цим постає нагальна потреба в міждисциплінарному підході до вивчення проблеми, зокрема на рівні охорони здоров'я, психології, соціології та громадського управління. Особливої уваги потребує розробка комплексних профілактичних програм та стратегій психосоціальної підтримки населення, спрямованих на зменшення рівня хронічного стресу як ключового фактора ризику виникнення ССЗ.

Мета дослідження: теоретично визначити та дослідити хронічний стрес, як основний фактор ризику розвитку ССЗ в сучасних умовах для населення України та розробити шляхи його подолання.

Результати дослідження. Хронічний стрес є потужним і небезпечним фактором, який суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. У стані постійної напруги організм активізує систему «боротьби або втечі», внаслідок чого підвищується рівень гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), що призводить до підвищення артеріального тиску, прискореного серцебиття, звуження судин і порушення серцевого ритму. Якщо цей стан триває місяцями або роками, серцева система виснажується, підвищується ризик розвитку інфаркту, інсульту, гіпертонії та серцевої недостатності.

Хронічний стрес – це тривалий психоемоційний стан напруження, викликаний постійною дією стресових факторів без можливості повноцінного відновлення або адаптації. На відміну від гострого стресу, який є короткотривалою реакцією організму на загрозу, хронічний стрес діє системно і довготривало, поступово виснажуючи резерви організму. У контексті України

цей стан часто виникає на тлі військових дій, економічної нестабільності, невизначеності майбутнього, втрати житла чи рідних, що спричиняє емоційне вигорання, тривогу, депресію та фізичне виснаження [2, с.266].

Серцево-судинні захворювання – це група патологій серця та кровоносних судин, до яких належать ішемічна хвороба серця, гіпертонія, інфаркт міокарда, інсульт, серцева недостатність тощо. Ці захворювання є однією з головних причин інвалідності та смертності в Україні. Хронічний стрес посилює ризик розвитку ССЗ, зумовлюючи порушення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, а також сприяє розвитку запальних процесів і атеросклерозу [1, с.138].

Фактори ризику – це обставини або характеристики, які підвищують ймовірність розвитку захворювання. У випадку ССЗ традиційно виділяють такі фактори, як гіподинамія, неправильне харчування, паління, ожиріння, цукровий діабет, спадковість. Проте в сучасних умовах усе більше уваги приділяється психоемоційним факторам, серед яких хронічний стрес займає центральне місце. Він не лише безпосередньо впливає на серцево-судинну систему, а й опосередковано через інші шкідливі звички, як-от переїдання чи вживання алкоголю для «зняття напруги» [1, с.149].

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну, що розпочалося у лютому 2022 року, спричинило безпрецедентне зростання рівня хронічного стресу серед населення.

Психосоціальні умови життя – це соціальні, економічні та культурні обставини, які визначають спосіб життя, доступ до ресурсів, рівень підтримки та безпеки. Для українців у воєнний і поствоєнний період ці умови значною мірою погіршились, що створює тривале емоційне навантаження та знижує якість життя.

За результатами досліджень Українського інституту соціальних досліджень імені О. Яременка та Міністерства охорони здоров'я України, понад 75% українців регулярно відчують тривожність, страх, емоційне виснаження та посттравматичні стани. У жителів прифронтових та окупованих територій ці показники сягають 85–90%. Це суттєво підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, особливо серед літніх людей, військових, переселенців і людей із хронічними захворюваннями. Медична статистика підтверджує негативну динаміку: з 2021 по 2023 роки рівень захворюваності на гіпертонічну хворобу зріс на 12%, кількість випадків інфарктів – на 15%, а інсультів – на 18%. Значною мірою це пов'язано саме з впливом хронічного стресу на серцево-судинну систему [3].

Фахівці кардіологічних центрів України вказують, що кількість пацієнтів молодшого віку (30–45 років) з діагнозами, раніше типовими для старших людей, зросла майже вдвічі. Низький рівень доступу до психологічної допомоги, нестабільність медичної інфраструктури в окремих регіонах, а також тривала відсутність умов для відновлення емоційного стану сприяють формуванню «мовчазної епідемії» хронічного стресу. Це створює додаткове навантаження на систему охорони здоров'я і загрожує майбутньому здоров'ю нації. Особливо гостро це питання постає в умовах післявоєнного відновлення країни [3].

Відповідно до цього, варто визначити шляхи подолання хронічного стресу як фактора ризику розвитку серцево-судинних захворювань серед населення України:

- психологічна підтримка населення: розвиток мережі кризових центрів, гарячих ліній та безкоштовних онлайн-консультацій психологів. Впровадження програм психоемоційної підтримки для ВПО, ветеранів, постраждалих від бойових дій;

- освітні та інформаційні кампанії: поширення знань про шкоду хронічного стресу для здоров'я через ЗМІ, школи, громади. Навчання методам саморегуляції (дихальні практики, медитація, техніки релаксації);

- покращення доступу до медичної допомоги: розширення скринінгових програм для виявлення ризиків ССЗ та стресових розладів. Забезпечення рівного доступу до кардіологічної допомоги в усіх регіонах, включно з прифронтовими;

- соціальна стабілізація: надання житла, працевлаштування та соціальної підтримки внутрішньо переміщеним особам. Підтримка сімей військовослужбовців і людей у складних життєвих обставинах;

- заохочення до здорового способу життя: популяризація регулярної фізичної активності, правильного харчування та сну. Створення безпечних умов для занять спортом, навіть у кризових регіонах;

- розвиток системи охорони психічного здоров'я: включення психічного здоров'я до загальнодержавної політики охорони здоров'я. Підвищення кваліфікації медичних працівників щодо виявлення та лікування стресових станів;

- громадська участь і волонтерство: залучення громади до взаємної підтримки, ініціатив «рівний-рівному», волонтерських програм. Створення осередків психологічної допомоги в громадах, школах, центрах зайнятості.

Висновки. Отже, хронічний стрес є не лише психологічною, а й медико-соціальною проблемою, яка напряду впливає на стан серцево-судинного здоров'я українського населення. У нинішніх умовах необхідним є комплексний підхід: впровадження програм психосоціальної підтримки, просвітницька робота серед населення, доступ до кардіологічної та психологічної допомоги, а також розвиток механізмів ранньої діагностики й профілактики. Лише таким чином можна знизити негативні наслідки хронічного стресу та зменшити зростання серцево-судинної захворюваності.

Список використаних джерел

1. Онищенко О.В., Кошеля І.І., Рябенко Д.В., Єпанчінцева О.А., Первинна профілактика серцево-судинних захворювань та шляхи покращення оцінки ризику їх розвитку в клінічній практиці. Клінічна та профілактична медицина. 2024. (6). 138-156.

2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. 2023. 266 с

3. Сіренко Ю.М. Стан проблеми серцево-судинної захворюваності та смертності в Україні. Ліки України. 2024. (2(258)).11-14. [https://doi.org/10.37987/T1997-9894.2024.2\(258\).2640846](https://doi.org/10.37987/T1997-9894.2024.2(258).2640846).