



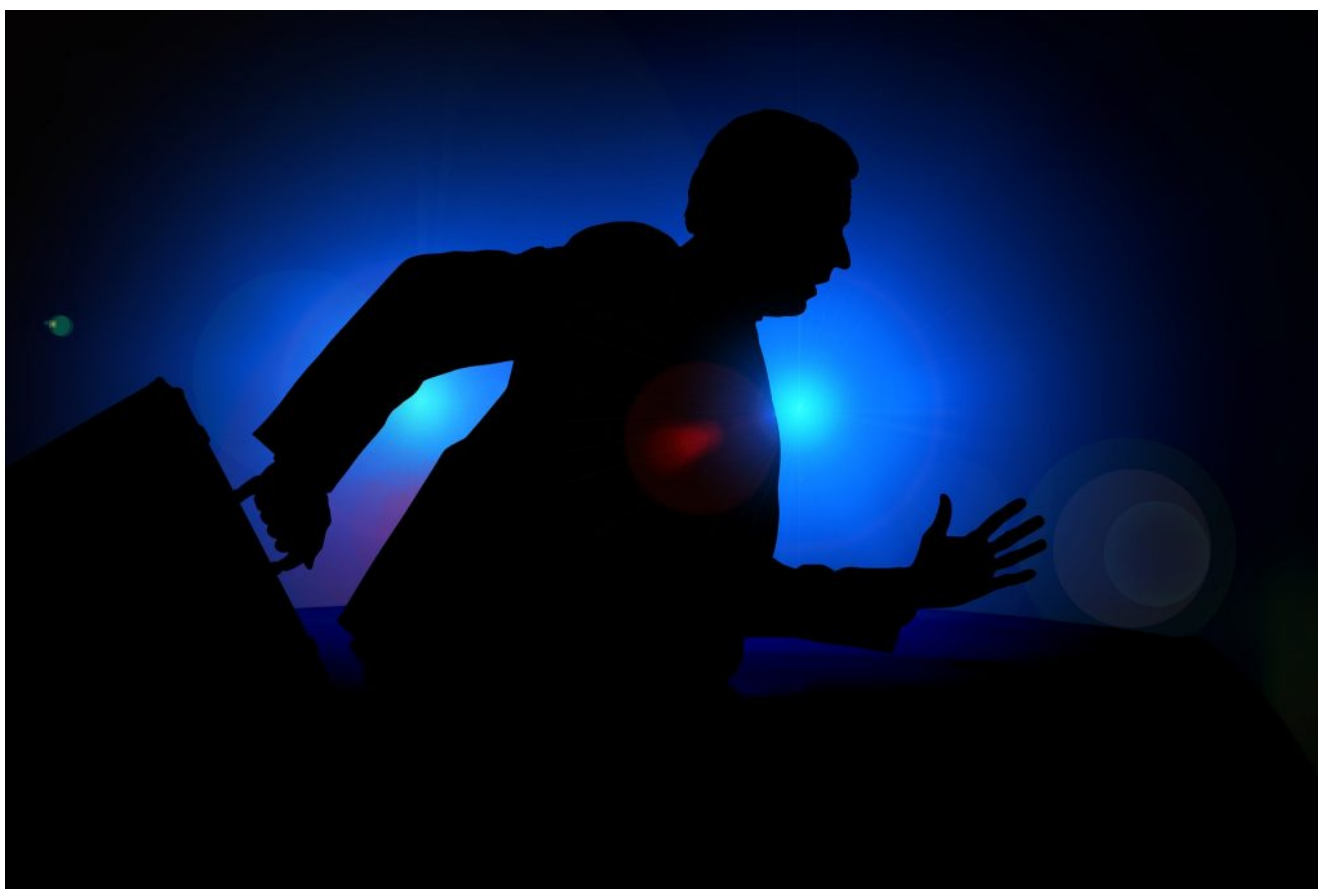
- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

STRES I DEPRESJA: czynnik ryzyka wystąpienia udaru



W wielu badaniach zwrócono uwagę na postrzeganie stresu psychospołecznego i depresji jako kluczowego czynnika ryzyka wystąpienia udaru mózgu (1). Podczas

gdy depresja jest często wynikiem udaru, zwiększa ona również ryzyko wystąpienia udaru w pierwszej kolejności, jak również ryzyko śmierci z jego powodu. (2)(3) Osoby narażone na silny stres psychologiczny częściej doznają udaru mózgu w późniejszym okresie życia. (4)

Stres psychospołeczny i depresja są związane z chorobami układu krążenia

Istnieje silny związek między stresem psychospołecznym a chorobą wieńcową serca. (1) W analogiczny sposób depresja wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy, wysokiego ciśnienia krwi i chorób układu krążenia, z których wszystkie są silnie związane z udarem. (5) Dlatego też osoba zmagająca się ze stresem psychospołecznym lub depresją może mieć wyższe ogólne ryzyko wystąpienia udaru mózgu w przyszłości.

Na stres psychospołeczny i depresję narażone są szczególnie kobiety

Udar jest jedną z głównych przyczyn zgonów i niepełnosprawności na świecie, przy czym zabija on częściej kobiety niż mężczyzn. (6) Niezależne badanie dotyczące stresu psychospołecznego i udaru mózgu również wykazało wyższe ryzyko wystąpienia udaru mózgu u kobiet, a spośród 300 milionów osób dotkniętych depresją na całym świecie większość stanowią także kobiety. (1) (7) Jedno z badań sugeruje, że może to wynikać z wielu czynników, w tym internalizacji emocji, zmian hormonalnych, a nawet stosowania tabletek antykoncepcyjnych. (8)

Stres psychospołeczny jest jednym z dziesięciu modyfikowalnych czynników ryzyka występowania udaru

Ważne ogólnoswiatowe badanie wykazało, że dziesięć modyfikowalnych czynników ryzyka wiąże się z około 90% wszystkich udarów na całym świecie, bez względu na pochodzenie etniczne, płeć czy wiek. Czynniki psychospołeczne, takie jak stres związany z pracą i domem, wydarzenia życiowe i depresja, zostały uznane za czynniki przyczyniające się do ryzyka wystąpienia udaru mózgu oraz za jeden z potencjalnych czynników, które można zmienić poprzez profilaktykę i/lub

leczenie. (6)

Profilaktyka i leczenie stresu psychospołecznego

Istnieje wiele interwencji, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem psychospołecznym, lękiem i depresją. Programy prewencyjne są czasami wdrażane na przykład dla dzieci, które padły ofiarą przemocy psychicznej lub fizycznej, lub dla dorosłych, którzy przezwyciężają poważne traumy życiowe.

Terapia poznawczo-behawioralna i psychoterapia mogą być stosowane do skutecznego leczenia łagodnej do umiarkowanej depresji; Można również przepisać leki, takie jak leki przeciwdepresyjne. Jednak świadczenia opieki zdrowotnej różnią się na całym świecie, a ponad 80% osób z zaburzeniami psychicznymi mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach. (8)

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, cierpi na depresję lub stres, ważne jest, aby uzyskać potrzebne wsparcie i opiekę. Leczenie zaburzeń psychicznych może przyczynić się do poprawy jakości życia i zmniejszenia ryzyka udaru mózgu i innych schorzeń sercowo-naczyniowych.

Źródła:

1. *Depression may not be a risk factor for mortality in stroke patients with nonsurgical treatment. A retrospective case-controlled study. Medicine: May 2019 - volume.*
2. *Dr Ahmed Tawakol, MD. Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study. The Lancet. Volume 389, issue 10071, P834-845. Feb 25 2017. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31714-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31714-7).*
3. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>.
4. <https://www.memorialcare.org/blog/more-women-die-stroke-men>.
5. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>.
6. *Martin J O'Donell, Siu Lim Chin, Sumathy Rangarajan et al. Global and*

regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet 2016; 388: 761-75. Published Online July.

7. McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014 [Internet]. Leeds; 2016. Available from: content.digital.nhs.uk.
8. Rathod, S., Pinninti, N., Irfan, M., Gorczynski, P., Rathod, P., Gega, L., & Naeem, F. (2017). Mental Health Service Provision in Low- and Middle-Income Countries. *Health services insights*, 10, 1178632917694350. <https://doi.org/10.1177/1178632917694350>

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- Warunki korzystania z serwisu
- Polityka prywatności

- Polityka dotycząca plików cookie
- Kontakt

- Facebook
- X
- RSS