**Стресс и гастрит – связь очевидна**

Система органов желудочно-кишечного тракта очень тесно связана с нервной системой. Зачастую желудочно-кишечные проявления являются признаками неврозов.

К сожалению, сегодня гастрит – очень распространенное заболевание. Согласно данным статистики, он диагностируется у 80% людей. При данной патологии воспаляется слизистая оболочка желудка. И именно чрезмерная эмоциональность, повышенная раздражительность, хроническая усталость и несоблюдение режима отдыха в наши дни являются едва ли не основной причиной развития этого заболевания.

Как это происходит? На психоэмоциональное перенапряжение активно реагирует вегетативная нервная система, отвечающая за сокращение гладкомышечных элементов. При стрессе происходит нарушение перистальтики желудка и страдает кровоснабжение его слизистой оболочки. Эти патологические изменения являются своеобразным пусковым механизмом для развития заболеваний желудка.

Типичными признаками гастрита являются:

* боли «под ложечкой»;
* тошнота;
* изжога;
* боль в желудке натощак.

Если вовремя не отреагировать на такие сигналы и не принять меры для решения проблемы, прогрессирование гастрита может привести к развитию язвы желудка и даже к появлению злокачественных опухолей.

Для диагностирования и лечения обращайтесь к участковому терапевту или врачу-гастроэнтерологу. Фундаментом для поддержания пищеварения в здоровом состоянии является соблюдение режима диеты и физических нагрузок. Расслабляющим эффектом обладают занятия йогой, прогулки на природе, медитации, арт-терапия и, самое главное, - соблюдение режима сна и отдыха. Вы удивитесь, насколько проще вам станет жить, если начнете соблюдать режим сна и бодрствования!

Главное в лечении – ваше участие в восстановлении организма. В качестве профилактики расстройств ЖКТ стоит помнить о простых правилах:

- не перекусывать на ходу;

- соблюдать режим сна, отдыха и питания;

- исключить из рациона фаст-фуд, газированную воду и прочую вредную еду;

- научитесь расслабляться (здесь у всех свои методы, но определяющее – результат).