**Ученые выяснили, к чему приводят стресс на работе и недосып**

Среди факторов, которые в три раза увеличивают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, кардиологи выделяют постоянный стресс на работе и нарушение сна.

Среди факторов, которые в три раза увеличивают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, кардиологи выделяют постоянный стресс на работе и нарушение сна. Об этом пишет «Российская газета» со ссылкой на Eurekalert и Европейское общество кардиологов.

- Сон должен быть временем отдыха, расслабления и восстановления энергии. Если у вас стресс на работе, то, соответственно, хороший сон помогает быстро восстановиться. Нарушение режима, особенно в сочетании с гипертонией, грозит новыми проблемами со здоровьем, – объяснил один из авторов исследования, профессор Карл-Хайнц Ладвиг.

Во время продолжительного исследования, которое длилось более 18 лет, были включены около двух тысяч гипертоников в возрасте от 25 до 65 лет. В результате ученые обнаружили, что гипертония с недосыпом и стрессом в три раза повышает вероятность смерти от заболеваний сердца и сосудов.

Специалисты уточняют, что под стрессом на работе подразумеваются ситуации, в которых сотрудникам предъявляются высокие требования, но лишают их возможности самостоятельно принимать решения и управлять процессом. Нарушение сна, как пояснили ученые, связаны с трудностями при засыпании и пробуждениями в том числе из-за навязчивых мыслей о работе.

- Поддержание сна является самой распространенной проблемой у людей со стрессовой работой. Они часто просыпаются в четыре часа утра и начинают думать о том, как лучше решить проблемы на работе. Когда человек страдает от стрессов на производстве и плохого сна в течение многих лет, то это в итоге приводит к потере энергетических ресурсов и, возможно, к ранней смерти, – в заключении отметил Ладвиг.

Источник: https://rg.ru/2019/04/28/uchenye-vyiasnili-k-chemu-privodiat-stress-na-rabote-i-nedosyp.html