**Stres też wpływa na oczy**

**Stres zmienia sposób w jaki patrzymy na otaczający nas świat. Może prowadzić do wzrostu napięcia oczu, przestrzennej nieuwagi oraz zmiany ostrości widzenia. W trudnym okresie częściej także sięgamy po niezdrowe przekąski i napoje takie jak nadmiar kofeiny oraz cukru co może wpływać na ostrość widzenia oraz ogólny stan zdrowia oczu.**

Kiedy mózg wykrywa zagrożenie następuje naturalna reakcja obronna organizmu, w celu przywrócenia równowagi.Niezależnie czy jest to reakcja fizyczna, psychiczna, emocjonalna czy wizualna.

Typowe objawy stresu dotyczące wzroku to:

* migotanie, rozmycia, aureole lub cienie,
* błyski światła
* zawężone widzenie lub widzenie tunelowe,
* podwójne widzenie,
* zniekształcenia wizualne,
* pulsowanie.

Podczas stresu mięśnie ciała, w tym także oczu mogą stać się bardziej napięte. Taki stan doprowadza do uczucia zmęczenia, bólu głowy oraz dyskomfortu podczas patrzenia. Stres powoduje także podniesienie ciśnienia we krwi, które może wpłynąć na krążenie w oczach. Zmiany te wpływają na ostrość widzenia i komfort optyczny.

Podczas stresu istnieje tendencja do zmniejszenia częstotliwości mrugania i zwiększonej ekspozycji powierzchni oka na otaczające je środowisko, co z kolei może powodować suchość oczu, podrażnienie i dyskomfort. Stres wyzwala uwalnianie hormonów, takich jak kortyzol, który może wpływać na układ nerwowy i hormonalny, w tym także na oczy. Zmiany te powodują trudności oka do dostosowania się do zmieniających się warunków oświetleniowych oraz na funkcjonowanie siatkówki.

*Jeśli zaobserwujemy u siebie takie objawy jak kłopoty z czytaniem drobnego druku, łzawienie, zmęczenie oczu, bóle głowy nasilające się wieczorami warto umówić się na wizytę u specjalisty. Optometrysta doradzi jak dbać o oczy i wybierze odpowiednie metody korekcji. Obecnie nową metodą, która umożliwia dobre widzenie bez konieczności noszenia okularów jest ortokorekcja. Dzięki zakładaniu na noc specjalnych soczewek ortokeratologicznych, które w trakcie snu nadają rogówce odpowiedni kształt, w ciągu dnia możemy widzieć prawidłowo bez wspomagania się okularami. Nie jest to proces nieodwracalny, jak w przypadku laserowej korekcji wzroku, dlatego po odstawieniu soczewek oko powraca do własnego kształtu.* – wyjaśnia Piotr Toczołowski – specjalista optometrii klinicznej z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

To w jaki sposób stres wpłynie na poszczególne osoby zależy od wielu czynników, takich jak stopień stresu, indywidualne cechy fizjologiczne oraz ogólny stan zdrowia. W przypadku doświadczania problemów ze wzrokiem i dyskomfortu oczu warto skonsultować się ze specjalistą, aby uzyskać odpowiednią ocenę i zalecenia dotyczące dalszego postępowania.