

# #7 Can Stress and Anxiety Cause Erectile Dysfunction?

## Stress, anxiety, and erectile dysfunction

Erectile dysfunction (ED) is a common condition that affects about 18 million American men over the age of 20. Some suggest the actual number is closer to 30 million, which may be due to low reporting.

As you age, your risk for ED increases. But having trouble maintaining an erection isn't always related to age. Many men will experience ED at some point. The good news is that the cause of your ED can usually be identified, and ED will often go away with treatment.

The causes of ED can be both psychological and physical. The success of treatment for physical causes depends on your condition. Studies show that psychological factors are the most common cause of ED. Psychological causes, like emotional and environmental factors, are usually curable. This includes stress and anxiety.

Increased stress and anxiety can also increase your risk for other conditions that may cause ED, such as:

- heart disease
- high blood pressure
- high cholesterol levels
- obesity
- excessive alcohol consumption

Read on to learn how stress and anxiety cause ED, how to manage your stress and anxiety levels, and how to prevent ED.

### CAUSES

## # 7 Может ли стресс и беспокойность вызвать эректильную дисфункцию?

### Стресс, беспокойность и эректильная дисфункция

Эректильная дисфункция (ЭД) достаточно распространенное заболевание и затрагивает более 18 миллионов американских мужчин в возрасте старше 20 лет.

Есть мнение, что численность достигает 30 миллионов. Риск возникновения ЭД увеличивается с возрастом, однако не всегда напрямую связан с этим фактором.

Периодически значительная часть мужчин испытывают ЭД, при этом, позитивным моментом является возможность своевременного диагностирования и лечения ЭД.

Причины ЭД могут быть как психологическими, так и физиологическими.

Общее состояние здоровья напрямую влияет на возможность проведения терапевтического лечения.

Исследования доказывают, что психологические факторы, такие как эмоциональные срывы, межличностные трения, стресс и беспокойность, являются наиболее распространенными причинами ЭД и, как правило, излечимы.

Повышенный стресс и беспокойность могут также увеличить риск возникновения сопутствующих заболеваний, приводящих к ЭД:

- сердечно-сосудистые заболевания
- гипернатрия
- высокий уровень холестерина
- ожирение
- чрезмерное употребление алкоголя

Ниже представлена информация о том, как стрессовые состояния и беспокойность провоцируют возникновение ЭД, а также способы снижения стрессовых проявлений, беспокойности и методы предотвращения ЭД.

## ПРИЧИНЫ

### How do stress and anxiety cause erectile dysfunction?

You can experience three types of erections: reflexive (due to physical stimulation), psychogenic (due to visual or mental associations), and nocturnal (during sleep). These types of erections involve important bodily systems and processes. A disruption in any of these processes can cause ED.

These include:

- nervous system
- blood vessels
- muscles
- hormones
- emotions

Mental health conditions like stress and anxiety can also affect how your brain signals your body's physical response. In the case of an erection, stress and anxiety can interrupt how your brain sends messages to the penis to allow extra blood flow.

Stress and anxiety about ED can also contribute to a cycle of ongoing ED. Experiencing ED can lead to behavioral changes that contribute to anxiety and incidences of ED. The reasons for ED vary per age group, but generally follow:

- Psychological ED (mainly nervousness and anxiety) affects about 90 percent of teenagers and young men. These events are fairly short-lived.
- Personal and professional stress, such as relationship trouble, is the main reason for ED in middle-aged men.
- Physical impotence is the most common cause for older men, but the loss of a partner and loneliness can also cause psychological stress.

The following life events can also cause enough stress and anxiety to lead to ED:

- job problems, loss, or stress
- relationship problems and conflicts
- illness or loss of a loved one
- fear of aging
- changes in health

- financial burdens

One study of veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD) found that PTSD increased the risk for sexual dysfunction by more than three times. Long-term stress and anxiety can increase certain hormone levels in your body and interfere with your body's processes. This can also lead to other health conditions that may cause ED.

## OTHER CAUSES

### Каким образом стресс и беспокойность вызывают эректильную дисфункцию?

Мужчина способен испытать три типа эрекции: рефлексивные (при физиологической стимуляции), психогенные (в результате визуальной или ментальной ассоциативности) и ночные (во время сна).

Эти типы эрекции затрагивают био-энергетическую систему, а также ряд сопутствующих физиологических процессов, нарушение которых может повлечь возникновение ЭД.

К ним относятся:

- нервная система
- кровеносные сосуды
- мышцы
- гормоны
- эмоции

Неустойчивые состояния психики, такие как стресс и беспокойность оказывают влияние на возможности головного мозга направлять импульсы в определенные зоны нашего организма.

В случае эрекции, стрессовые состояния и беспокойность препятствуют прохождению импульсов головного мозга непосредственно в область гениталий, и как следствие, приводит к недостаточной циркуляции крови в половом члене.

На фоне стресса и беспокойности, длительность проявлений ЭД может привести к поведенческим изменениям.

Причины ЭД различны для каждой возрастной группы:

- Психологическая ЭД (главным образом нервозность и тревога) затрагивает около 90 процентов подростков и молодых мужчин. Эти проявления носят кратковременный характер.
- Личностный или профессиональный стресс, вызванный сложностью межличностных взаимоотношений, является основной причиной ЭД у мужчин среднего возраста.
- Физиологическая импотенция является наиболее распространенной причиной у мужчин в возрасте.

Дополнительным аспектом психо-эмоциональных проявлений может служить утрата партнера или одиночество.

Представленные ниже факторы способны вызывать достаточное напряжение и беспокойность, а также привести к ЭД:

- сложности с трудоустройством, увольнение или стресс
- сложности и конфликтные ситуации с окружающими
- болезнь или утрата близкого человека
- страх старения
- общее ухудшения состояния здоровья
- финансовое сложности

В одном из исследований ветеранов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) было установлено, что (ПТСР) увеличивает риск сексуальной дисфункции более

чем в три раза. Продолжительные стрессовые проявления и беспокойность способны повысить уровень гормонального фона, что может вызвать ухудшение состояния здоровья и вызвать ЭД.

## ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ

## Health conditions that can cause ED, stress, and anxiety

Stress and anxiety can also worsen or develop into several health conditions. A 2013 study suggests that ED may also be a risk marker for future cardiovascular diseases. Other health conditions associated with ED include:

- vascular disease
- nerve damage
- high cholesterol
- high blood pressure
- heart disease
- obesity
- diabetes
- low testosterone
- metabolic syndrome
- prostate cancer or enlarged prostate
- certain prescription medications

Stress and anxiety may lead to certain lifestyle factors that contribute to ED, including:

- illicit drugs use
- tobacco use
- excessive alcohol consumption
- a sedentary lifestyle

Psychological ED tends to go away with time. For ED that doesn't go away, talk to your doctor to see what treatment options are available for you. Treatment depends on what's causing your stress and anxiety.

## TREATMENT

## Общее состояние здоровья, ЭД, стресс и тревога

Стресс и беспокойность могут спровоцировать общее ухудшение состояния здоровья. Проведенное в 2013 году исследование выявило, что ЭД является определенным маркером, предшествующим сердечно-сосудистым заболеваниям.

Другие проявления, связанные с ЭД, включают:

- сердечно-сосудистые заболевания
- повреждение нервной системы
- высокий уровень холестерина
- гипертония
- заболевание сердца
- ожирение
- диабет
- низкий уровень тестостерона
- метаболический синдром
- рак предстательной железы или увеличенная простата

- прием лекарственных препаратов

Стресс и беспокойность могут отразиться на вашем образе жизни и способствовать развитию ЭД, включая:

- прием наркотических средств
- табакокурение
- чрезмерное употребление алкоголя
- пассивный образ жизни

Проявление ЭД на фоне психологических изменений может носить временный характер. В случае продолжительности ЭД, рекомендуется обратиться к лечащему врачу, с целью своевременного назначения комплексного лечения.

Специфика реабилитационных мер будет зависеть от причин, вызывающих стрессовые проявления и беспокойность.

## ЛЕЧЕНИЕ

### Easing stress and anxiety to treat erectile dysfunction

#### Therapy

Treatment for psychological causes of ED typically involve therapy. Therapy can help you break out of the stress or anxiety and ED cycle. There is:

**Counseling:** You'll work with a therapist to identify and address major stress or anxiety factors so you can manage them.

**Psychodynamic therapy:** This usually involves addressing a subconscious conflict to help find the root cause of your ED.

**Sex therapy:** This therapy focuses on sensual pleasure rather than arousal and sexual activity. It aims to reduce the stress factor by building more a secure and reliable sex life.

**Sexual anxiety therapy:** Your doctor will explain ED to you in full detail. This can help reduce problems and worries caused by a lack of knowledge. Then your doctor will address the emotional issues and help you find a solution. Solutions may vary from trying to achieve relaxation to reactivating imagination.

### Снижение стрессовой нагрузки и беспокойности при лечении эректильной дисфункции

#### Терапевтическое лечение

Реабилитация психологических проявлений ЭД нуждается в терапевтическом лечении и включает:

**Консультирование:** вы будете взаимодействовать с терапевтом для выявления и устранения факторов, вызвавших стрессовые состояния.

**Психодинамическое лечение:** ментальная работа с подсознанием, с целью выявления причин ЭД.

**Сексуальная терапия:** лечение сфокусировано в большей степени на чувственно-сенситивном факторе, нежели ментально-физиологическом возбуждении и сексуальной активности и направлено на снижение стрессового порога путем обретения устойчивости в сексуальных взаимоотношениях.

Лечение сексуальной скованности: Лечащий врач предоставит необходимые письменные рекомендации и поможет компенсировать недостаточную осведомленность. Вариативность возможного лечения обширна (от различных способов достижения релаксации до реактивации образного мышления).

## Alternative therapies

Alternative therapies may also help with stress and anxiety. Modern treatments include:

- relaxation techniques
- meditation
- yoga
- acupuncture

These treatments may help you manage your stress and anxiety levels. Research shows that meditation can change brain chemistry and reduce stress.

But there is less evidence supporting the effectiveness of these alternative treatments compared to traditional therapies and medications for stress and anxiety. However, they may provide additional benefits alongside the treatments your doctor prescribes.

## Альтернативные методы лечения

Альтернативные методы лечения также могут помочь при лечении ЭД, вызванной стрессом и беспокойностью. Современные методы лечения включают:

- релаксационные техники
- медитативные практики
- йога (работа с физическим, ментальным и эмоциональным телом крайне эффективна и способна за достаточно короткий промежуток времени устранить любые проявления ЭД).
- иглотерапия

Указанные виды лечения способны снизить и полностью устранить стрессовые проявления и беспокойность.

Научные исследования подтверждают, что медитативные техники благоприятно воздействуют на оба полушария и трансформируют протекающие в коре головного мозга химические реакции, тем самым уменьшая стресс.

Эффективность альтернативных методов лечения, в той или иной степени эквивалентна традиционной терапевтической реабилитации, наряду с приемом лекарственных препаратов.

## Herbs and supplements for stress, anxiety, and ED

Some herbs and supplements are marketed for ED as well as stress and anxiety. These supplements include:

- Panax ginseng, a Chinese and Korean herb that comes in the form of tablets or a cream
- black maca, a root vegetable helps alleviate stress and improve sexual performance
- kava, a plant that can help treat anxiety and improve mood
- chamomile, a plant that helps reduce symptoms of anxiety

Always talk to your doctor before trying herbs and supplements for any health concern. Some can cause serious side effects. For example, kava is known to cause serious liver damage and is banned in several European countries. Other possible side effects of these herbs and supplements include allergic reactions, nausea, and more. It's important to understand that herbal medication is not controlled by the U.S. Food and Drug Administration (FDA) and not subject to the rigorous trials and safety reviews that are required before the approval of a prescription medication.

## OTHER TREATMENTS

### Травы и добавки при лечении стресса, беспокойности и ЭД

Некоторые травы и добавки предназначены для лечения ЭД, а также снижения общего стрессового фона:

- Женьшень (Panax), растение, собранное в Китае и Корее, поставляется в виде таблеток или крема
- черный мак, корнеплод, способствующий снятию стресса и улучшению сексуальную активности
- Кава, растение, снижающее проявления беспокойности и повышающее настроение
- ромашка - растение, снижает общие симптомы беспокойности

Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед применением любых трав или добавок, поскольку некоторые из них могут вызвать определенные побочные эффекты. Например, растение кава может вызывать значительные изменения в печени и запрещена в некоторых европейских странах. Аллергические реакции, тошнота и другие проявления, могут проявить себя в случае индивидуальной непереносимости. Важно понимать, что травяные лекарственные препараты не отслеживаются Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) и не требуют строгой процедуры одобрения по сравнению с медикаментами, отпускаемыми по рецепту врача.

## ДРУГИЕ ПРОЦЕДУРЫ

### Other treatments for erectile dysfunction

ED is often a symptom of an underlying condition. In some cases, stress and anxiety may increase your risk for ED but not cause it. Talk to your doctor if you have any other symptoms accompanying ED. They'll be able to help diagnose the cause and potentially treat it. The most common treatments for ED include:

- prescription medicine
- injections
- penis suppository
- testosterone replacement
- penis pump (vacuum erection device)
- penile implant
- blood vessel surgery

Lifestyle treatments include:

- sexual anxiety counseling
- psychological counseling
- reaching and maintaining a healthy weight
- stopping tobacco use
- reducing alcohol use

## TALK TO A DOCTOR

## Your doctor can help

Treatments for ED are often very successful. The sooner you talk to your doctor about your symptoms, the sooner they'll be able to help you find a treatment. Erectile dysfunction can be an early sign of certain chronic diseases, including heart disease. This is one major reason why it's important to discuss ED symptoms with your doctor.

Finding a cause for your ED can help your doctor identify and manage other health problems that you may be experiencing. The discussion about your ED problems can be an opportunity to talk about your overall health.

### Другие методы лечения эректильной дисфункции

ЭД часто является симптомом скрытого заболевания. В некоторых случаях стресс и беспокойство могут увеличить риск развития ЭД. Обсудите с лечащим врачом наличие других симптомов, сопровождающих ЭД.

Это позволит наиболее точно диагностировать причину и выбрать оптимальный вариант лечения.

Наиболее распространенные методы лечения ЭД включают:

- медикаментозное лечение по рецепту врача
- инъекции
- пенальная суппозитория
- замещение тестостерона
- пенис-насос (вакуумная стимуляция)
- пенильный имплант
- хирургия кровеносных сосудов

Изменение образа жизни:

- консультирование по вопросам сексуальной скованности
- психологическое консультирование
- снижение и поддержание оптимального веса
- отказ от табакокурения
- сокращение употребления алкоголя

### ПОГОВОРИТЕ С ВРАЧОМ

#### Ваш врач может помочь

Лечение ЭД очень часто оказывается успешным. Тем не менее, своевременное обращение к лечащему врачу позволит выявить причины и начать комплексное лечение. Эректильная дисфункция может быть ранним признаком некоторых хронических заболеваний, включая заболевания сердечно-сосудистой системы.

Диагностика причин ЭД, на фоне общего ухудшения состояния здоровья, позволяет выявить наличие других заболеваний.