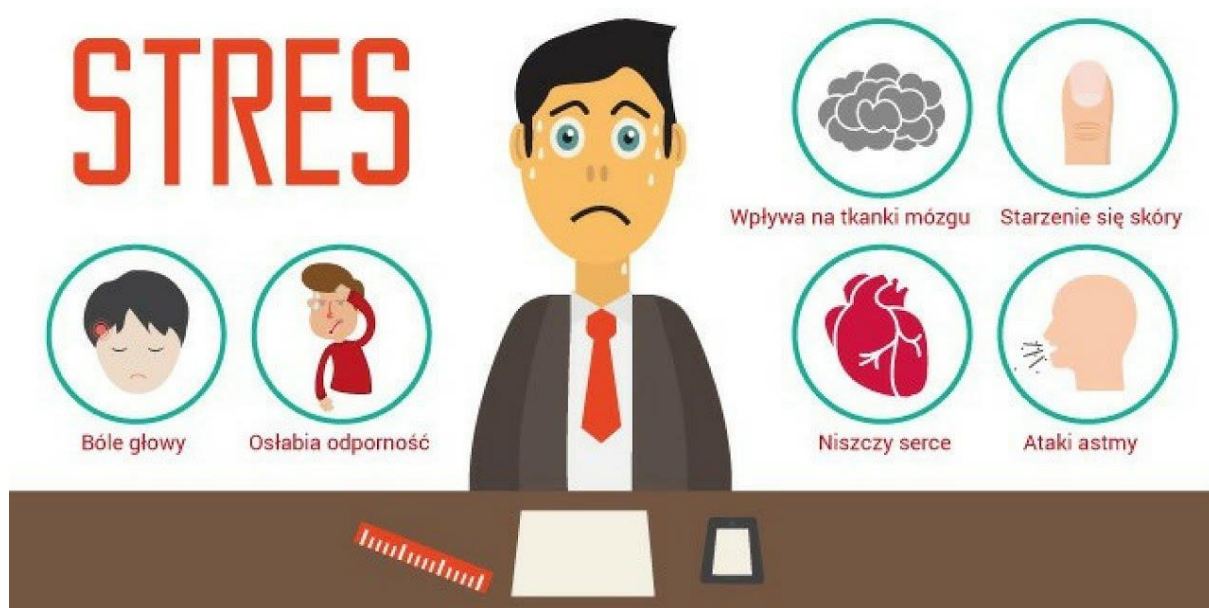


JAK STRES WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE?



Na co dzień używamy takich określeń jak „stresujący dzień”, „jestem w silnym stresie”, „stres przed ważnym wydarzeniem”, nie zawsze przejmując się znaczeniem tych słów. Jako stres określamy stan dyskomfortu psychicznego, lęku lub przygnębienia., a czasami problemu z którym nie możemy sobie poradzić. Według Słownika Języka Polskiego stres to „stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych”. Zachęcam do zapoznania się za znaczeniem tego pojęcia w naukach biologicznych oraz do zastanowienia, jak stres wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie i stan naszego zdrowia.

CZYM JEST STRES?

Twórcą pojęcia stresu jest lekarz i naukowiec Hans Selye. Zdefiniował on pojęcie stresu jako niespecyficzną reakcję organizmu na bodźce środowiskowe (powodujące konieczność zmian i przystosowania się do nich). Bodźce takie nazywamy stresorami albo czynnikami stresogennymi. Stresorem będzie zarówno zranienie kończyny, prowadzące do krwotoku i wymagające zaopatrzenia rany, wniknięcie do dróg oddechowych wirusa grypy, które mobilizuje układ odpornościowy, tak by organizm poradził sobie z infekcją, ale także czynniki psychologiczne, jak na przykład trudna rozmowa z przełożonym, który oczekuje od pracownika zmian w zakresie obowiązków zawodowych.

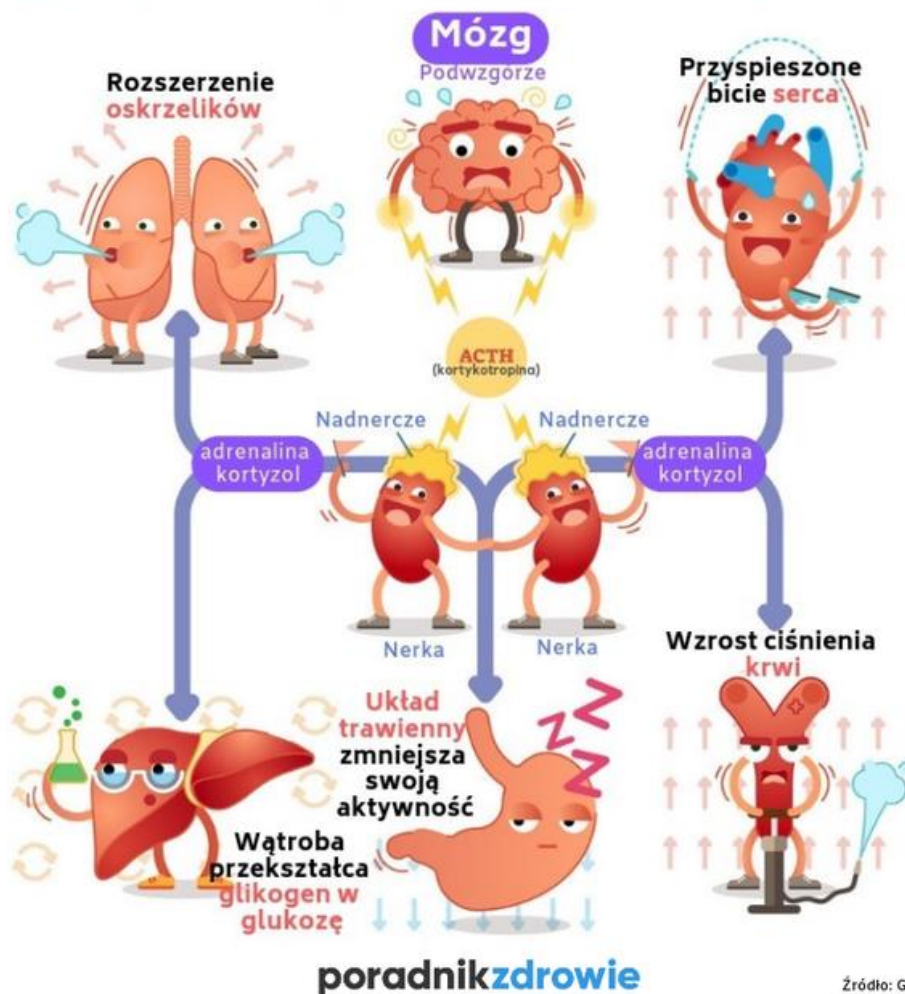
Stres jest reakcją niespecyficzną, czyli różne czynniki stresogenne będą powodować takie same zjawiska w organizmie. Głównymi układami uczestniczącymi w reakcji stresu są:

- układ nerwowy,
- układ immunologiczny (odpornościowy) i
- układ endokryny (gruczołów dokrewnych - wydzielających hormony).

Te z kolei angażują inne układy w organizmie, tak że stres jest zjawiskiem obejmującym cały organizm, a jego zadaniem jest przygotowanie nas do wzmożonej aktywności i wydajności zarówno psychicznej i fizycznej. Znanym zjawiskiem „stresowym” jest uwolnienie adrenaliny z nadnerczy do krwiobiegu - stąd powiedzenie „poczuć uderzenie adrenaliny”.

Ale jeżeli stres dopada nas za często lub się przeciąga, może doprowadzić do kłopotów ze zdrowiem i odbić się na stanie naszych narządów. Których i w jaki sposób?

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?



Szwankuje głowa

W stresującej sytuacji, gdy we krwi zaczyna krążyć kortyzol, a glukoza jest przekierowana do mięśni, mózg zaczyna szwankować – pojawiają się kłopoty z pamięcią, dopada nas niemoc i bezsilność, a zadania, z którymi zwykle dobrze radzimy sobie na spokojnie, zaczynają nas przerastać. Zamiast wymyślać nowe rozwiązania, trzymamy się starych nawyków i schematów. Wszystko to wina kortyzolu, który zakłóca pracę neuroprzekaźników, związków chemicznych odpowiedzialnych za komunikację. Kortyzol może być również przyczyną problemów z pamięcią długotrwałą. Według naukowców z Uniwersytetu w Edynburgu u osób, które często doświadczają dużego stresu, kurczy się hipokamp, czyli część mózgu odpowiedzialna za przechowywanie wspomnień.

Poza tym od stresu boli głowa. Niemieccy naukowcy z Uniwersytetu Duisburg-Essen udowodnili, że im większy stres, tym intensywniejsze i częstsze są bóle głowy. Co ciekawe,

większy poziom stresu prowadzi do zwiększonej częstotliwości wszystkich rodzajów bólu głowy, a nie tylko napięciowego, kojarzonego głównie ze stresem. Okazało się także, że uczestnicy badania z migrenami doświadczali więcej stresu niż badani cierpiący na bóle napięciowe. A osoby, które rzadko doświadczają stresu, na bóle głowy cierpiały sporadycznie lub wcale.

Buntuje się brzuch

Silny stres może spowodować ból brzucha, refluks, zgagę i biegunkę – adrenalina powoduje, że w żołądku wytwarza się więcej kwasów trawiennych, dochodzi do skurczów jelit, a organizm pozbywa się balastu. I tak nie ma przecież sił na trawienie, gdy trzeba się mobilizować do walki lub ucieczki. Natomiast długotrwały stres może wyzwoić choroby psychosomatyczne, powodujące m.in. czynnościowe zaburzenia jelit.

Od stresu można też przytyć – stoi za tym m.in. kortyzol, którego zadaniem jest uzupełnianie zasobów energii. Mimo że w sytuacji napięcia wolniej trawimy, to aby złagodzić stres, sięgamy po jedzenie, najczęściej po słodkie, słone i tłuste produkty. Dlaczego akurat po te? Według dr Elissy Epel z Uniwersytetu Kalifornia w San Francisco stymulują one mózg do uwolnienia substancji chemicznych zmniejszających napięcie. Poza tym stała obecność kortyzolu we krwi może utrudniać odchudzanie, szczególnie u osób z otyłością brzuszną i insulinoopornością.

Serce nie nadąża

Wyniki badania populacyjnego Interheart z 2016 roku potwierdzają, że stres jest niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób i incydentów sercowo-naczyniowych (niezależnym, czyli teoretycznie można doznać zawału serca jedynie pod wpływem przewlekłego stresu). Może on wpływać na układ sercowo-naczyniowy przez wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, prowadzić do zaburzeń rytmu, przyspieszać procesy miażdżycowe.

Według danych National Heart, Lung and Blood Institute najczęstszym „wyzwalaczem” zawału serca jest emocjonalnie przykre wydarzenie. Nieoczekiwana przykra wiadomość lub duży wysiłek fizyczny może prowadzić do kłopotów z sercem, szczególnie u osób starszych. Po takiej złej informacji podnosi się ciśnienie, serce zaczyna pompować większe ilości krwi, a zatkane blaszką miażdżycową naczynia nie są na tyle przepustowe, by móc dostarczyć odpowiednią ilość krwi. Jeśli naczynia krwionośne są słabe, a złoży miażdżycowe duże, może się to skończyć się zasklepieniem i gorszymi konsekwencjami.

Słabnie skóra

Stres niszczy skórę na różne sposoby. Wyzwala choroby takie jak: przewlekła pokrzywka, trądzik, trądzik różowaty, łuszczyca czy atopowe zapalenie skóry. Jedną z podatniejszych na stres chorób skóry jest łuszczyca. U osób na nią chorych zmiany zaogniają się często w wyniku napięcia, ustępują zaś w czasie obniżonego poziomu stresu.

Ciekawe jest też odkrycie badaczy z Uniwersytetu Kalifornia w San Francisco. Udowodnili oni, że stres przyspiesza starzenie się skóry. Wszystko za sprawą telomerów, które chronią końcówki chromosomów. Telomery naturalnie skracają się z wiekiem, ale u osób zestresowanych dzieje się to szybciej. Na szczęście można ten proces opóźnić, a nawet odwrócić, dzięki zdrowemu trybowi życia, diecie i aktywności fizycznej. Oraz oczywiście unikaniu lub skutecznemu rozładowywaniu stresu.

Pękają zęby

Według danych publikowanych na łamach „Journal of Periodontology” osoby z depresją lub żyjące w nieustannym stresie i lęku spowodowanym pracą czy życiem osobistym są bardziej narażone na choroby zębów. Stres powoduje nerwowe zaciskanie zębów i zgrzytanie nimi. Także badania naukowców Uniwersytetu w Tel Awiwie sugerują związek kondycji psychicznej z bruksizmem, czyli zgrzytaniem zębami. Po testach przeprowadzonych na 75 ochotnikach okazało się, że wśród tych, którzy cierpieli na fobię społeczną, bruksizm występował u 42,5 proc., podczas gdy u osób bez tego zaburzenia zgrzytanie zaobserwowano zaledwie u 3 proc.

Wariuje układ odpornościowy

„Stres jest odpowiedzialny za aż 90 proc. wszystkich chorób, w tym raka i choroby serca” – twierdzi prof. Goliszek w „Psychology Today” w materiale poświęconym wpływowi stresu na układ immunologiczny. A w artykule „Jak to się dzieje, że stres obniża naszą odporność?” opublikowanym w miesięczniku „Świat Nauki” dr hab. Nadzieja Dreła z Zakładu Immunologii Instytutu Zoologii Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego wyjaśnia, jak stres niszczy odporność. Otóż pod wpływem stresu wzrasta produkcja niektórych hormonów i uruchamiają się reakcje modyfikujące funkcjonowanie komórek odpornościowych. Na przykład kortyzol w nadmiarze osłabia zdolność do obrony przed infekcjami.



WPŁYW STRESU NA ORGANIZM

W stresie mają miejsce następujące zmiany w funkcjonowaniu organizmu:

- rozszerzenie dróg oddechowych i przyspieszenie oddechu (możliwe jest intensywniejsze natlenowanie krwi),
- zwiększenie stężenia glukozy we krwi (krew jest bogatsza w łatwe do zużycia źródło energii),
- przyspieszenie akcji serca, zwiększenie kurczliwości mięśnia sercowego, rozszerzenie naczyń mięśnia sercowego, wzrost ciśnienia tętniczego krwi (więcej krwi bogatej w tlen i substancje odżywcze jest pompowane do narządów ciała)
- rozszerzenie naczyń krwionośnych w mózgu i mięśniach szkieletowych, zwężenia naczyń w innych narządach (więcej krwi trafia do narządów, umożliwiających wydajniejszy wysiłek psychiczny i fizyczny).

Stres jest zjawiskiem bez którego nie poradziłibyśmy sobie z codziennymi wyzwaniami. Dzięki mechanizmom stresu sprawniej rozwiązujemy nowe zadania i zdobywamy umiejętności

potrzebne w przyszłości. Bez stresu nie byłby możliwy tak skuteczny rozwój naszego organizmu.

„POZYTYWNY” STRES

„Stres” kojarzy się nam zwykle z negatywnymi emocjami - napięciem, niepewnością, uczuciem przytłoczenia problemami. Zastanówmy się, co się dzieje z osobą przygotowującą się do trudnego egzaminu. Taka sytuacja oznacza zwykle kilka dni a nierzadko tygodni wzmożonej „nerwowości”, przejmowania się tym, czy egzamin uda się zdać z pozytywnym wynikiem, obaw dotyczących niepowodzenia, często bezsenności i dolegliwości fizycznych, jak np. biegunka. Mimo to, zwykle więcej czasu poświęca się wtedy na naukę i przygotowanie materiałów dydaktycznych. Stan „stresu egzaminacyjnego” jest zwykle odbierany negatywnie, ale warto zwrócić uwagę na to, że osoby bardzo przejęte egzaminem często go zdają z pozytywnym wynikiem - pozytywny i korzystny dla nas wpływ pomaga zmobilizować naszą wydajność umysłową i optymalnie wykorzystać czas przeznaczony na naukę.



„NEGATYWNY” STRES

Nasz organizm nie zawsze potrafi dobrać odpowiednie natężenie stresu, tak by sprostać trudnemu zadaniu - przykładem może być uczeń zestresowany w czasie egzaminu, który z powodu zbyt dużego napięcia, nie potrafi się skoncentrować, „blokuje się”, nie potrafi odpowiedzieć na pytania, które nie wykraczają ponad zasób wyuczonej wiedzy.

Stres jest zjawiskiem niekorzystnym, jeśli się przedłuża - oznacza to, że mimo stresu organizm nie jest w sobie poradzić z trudnym wyzwaniem czy zagrażającą sytuacją. Przewlekłemu stresowi towarzyszą zaburzenia koncentracji uwagi, drażliwość, niepokój, obniżenie nastroju, trudności z rozluźnieniem się, zrelaksowaniem, problemy ze snem. Ma także niekorzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu ludzkiego, powodując chociażby spadek odporności, podwyższenie poziomu cholesterolu, nasilenie osteoporozy. Na powstanie przewlekłego, niekorzystnego stresu jesteśmy narażeni szczególnie w razie wystąpienia zdarzeń czy sytuacji, na który nie mamy wpływu lub które mają tendencję do utrzymywania się, mimo naszych prób radzenia sobie z nimi.

Amerykańscy psychiatrzy, Thomas Holmes i Richard Rahe, przeprowadzili badania osób doświadczających traumatycznych wydarzeń lub zmian życiowych, negatywnie wpływających na stan zdrowia. Okazuje się, że w grupie osób dorosłych najbardziej stresogennymi wydarzeniami to: śmierć współmałżonka, rozwód, separacja, skazanie na wyrok pozbawienia wolności, śmierć bliskiego członka rodziny, doznanie urazu lub choroby, zawarcie związku małżeńskiego, zwolnienie z pracy, przejście na emeryturę, problemy zdrowotne członka rodziny. Zwrócono także uwagę na problemy związane z pracą, kłopoty finansowe i

zmiany w różnych sferach życia. Warto zwrócić uwagę na to, że nawet zdarzenia pozytywne, jak wyjazd na wakacje czy przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia są potencjalnym stresorem. W grupie dzieci i młodzieży najsilniejsze stresory to między innymi: śmierć rodzica, nieplanowana ciąża, poddanie się zabiegowi usunięcia ciąży, zawarcie małżeństwa, rozwód rodziców, zostanie ojcem dziecka, separacja rodziców, śmierć brata lub siostry, brak akceptacji ze strony rówieśników. Największe ryzyko negatywnego wpływu stresu na stan zdrowia dotyczy osób, które przeżywają w krótkim czasie kilku czynników stresowych.

WPŁYW STRESU NA ZDROWIE FIZYCZNE

Najlepszym przykładem wpływu stresu na somatyczny (cielesny) stan zdrowia jest przebieg tzw. chorób psychosomatycznych. Zaliczamy do nich choćby takie choroby układu krążenia jak nadciśnienie tętnicze i chorobę niedokrwienną serca (dusznicę bolesną), schorzenia przewodu pokarmowego: chorobę wrzodową żołądka, dwunastnicy, wrzodziejące zapalenie jelita grubego i inne, jak migrena, niektóre choroby zapalne stawów czy skóry. W schorzeniach tych stres może spowodować nasilenie dolegliwości charakterystycznych dla danej choroby i może się wiązać z potrzebą korzystania z częstszych konsultacji lekarskich.

WPŁYW STRESU NA ZDROWIE PSYCHICZNE

Pomysł że „stres powoduje choroby psychiczne” wymaga dyskusji. Niektóre zaburzenia psychiczne są związane głównie z czynnikami stresogennymi i bez ich obecności nie wykształciłyby się. Przykładem jest reakcja wielu osób na uczestniczenie w nawet niegroźnym wypadku samochodowym. Ostry stres spowodowany przez okoliczności wypadku może być korzystny - pozwala w trakcie kolizji lepiej skupić się na wykonaniu trudnego manewru, skoncentrować uwagę na zapanowaniu nad autem, a później zająć się zabezpieczeniem pojazdu i uzyskaniem pomocy. Bardzo często po wypadkach komunikacyjnych stres utrzymuje się tygodnie i miesiące od czasu nieszczęśliwego zdarzenia - stan wzmożonego napięcia, czujności, nadwrażliwości na bodźce, unikania prowadzenia samochodu, nerwowości i bezsenności utrudnia powrót do codziennego funkcjonowania. W przypadku niektórych chorób psychicznych, na przykład depresji, stresogenne wydarzenia wydają się ważnym czynnikiem wyzwalającym pierwsze epizody chorobowe. W trakcie kolejnych epizodów i nawrotów udział stresorów może być mniejszy, a nierzadko osoby chorujące na depresję nie są w stanie podać żadnego zrozumiałego powodu złego samopoczucia.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA RADZENIE SOBIE W STRESIE

W radzeniu sobie ze zdarzeniami stresogennymi bardzo ważne znaczenie ma osobnicza odporność danego organizmu i wykształcone „sposoby radzenia sobie ze stresem”. Niektórym łatwo przychodzi poradzenie sobie z największymi wyzwaniami, ale dla wielu osób nawet proste sprawy stanowią problem, któremu trudno sprostać. Konstrukcja psychologiczna każdej osoby jest wypadkową wielu czynników, nie tylko genetycznych (dziedzicznych), ale także związanych z późniejszym rozwojem osobniczym, na który mają wpływ: wychowanie, nauka w szkole, doświadczenia wynikające z kontaktów międzyludzkich, przebyte choroby, infekcje i urazy.

Często słyszymy rady, „żeby unikać stresu” lub „prowadzić bezstresowy styl życia”. Już wiemy że to niemożliwe. Natomiast warto przyjrzeć się cechom charakteru i postawom życiowe, które pomagają lepiej sobie radzić w stresie - jedną z nich jest asertywność. Asertywność to nabyta umiejętność, polegająca na wyrażaniu bezpośrednio własnego zdania i komunikowaniu swoich emocji, tak aby zadbać o swoje prawa, nie naruszając jednocześnie potrzeb innych i nie dopuszczając się postaw agresywnych czy manipulacyjnych. Osoba asertywna szanuje własne i cudze granice psychologiczne. Asertywność oznacza umiejętność wyrażania własnych opinii, oczekiwań wobec otoczenia, krytykowania i przyjmowania krytyki, a także świadomość swoich wad i zalet. Nie mylmy asertywności z nachalnością czy stawianiem za wszelką cenę „swoim”.

Uważa się, że ze stresem lepiej sobie radzą osoby tworzące zdrowe relacje z bliskimi (partnerem, rodziną, przyjaciółmi). Z jednego z badań wynika, że osoby skłonne do bezinteresownej pomocy rzadziej chorują. Ważne jest rozpoznawanie własnych emocji i sygnałów ciała. Istotne jest skupianie uwagi na sprawach, w które jesteśmy aktualnie zaangażowani - czyli na „tu i teraz” - zamiast rozmyślania o przeszłości czy obawach o przyszłość.

JAK SOBIE RADZIĆ ZE SZKODLIWYM STRESEM?

Czasami pomagają „domowe” metody radzenia sobie z napięciem. Warto skorzystać z pomocy bliskich - uważa się, że osoby zdolne do zwierzeń są zdrowsze. Pomocne może być zwiększenie aktywności fizycznej, najlepiej w formie ćwiczeń które sprawiają nam przyjemność, np. jazda na rowerze, spacer, basen. Korzystne może być stosowanie się do zasadach higieny snu czyli:



- udawanie się na spoczynek w stałych porach, np. między godziną 23 a 7, niezależnie od dnia tygodnia,
- unikanie drzemek popołudniowych,
- unikanie czytania, oglądania telewizji, spożywania posiłków w łóżku,
- unikanie kawy i herbaty w godzinach popołudniowych i wieczornych,
- zadbanie o wygodne łóżko i cichą, zaciemnioną sypialnię.

Większość osób do dobrego funkcjonowania potrzebuje od 6 do 8 godzin snu na dobę. Każdy z nas może mieć swój własny sposób na stres, np. słuchanie ulubionej muzyki, interesująca nas lektura czy poświęcanie czasu swojemu hobby. Pamiętajmy, że łagodzenie stresu alkoholem czy narkotykami pomaga tylko w doraźnej poprawie samopoczucia, nie rozwiązuje problemu i może być pułapką prowadzącą do uzależnienia.

Metodą nie tylko radzenia sobie ze stresem, ale także nabywania nowych umiejętności przeciwdziałających popadaniu w stan szkodliwego stresu są treningi umiejętności społecznych (np. trening asertywności czy trening umiejętności wychowawczych dla rodziców), organizowanych zwykle w formie warsztatów w większych poradniach zdrowia psychicznego, w prywatnych ośrodkach psychologicznych lub psychoterapeutycznych, a czasami w zakładach pracy (treningi interpersonalne dla pracowników). Warto też skorzystać z warsztatów treningu relaksacyjnego czy treningu autogennego.