

STRES

A ZDROWIE PSYCHICZNE

Poradnik dla pacjentów



Broszura została wydana dzięki wsparciu działalności statutowej
Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji przez BNP Paribas



Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3
KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90
BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Autorem tekstu jest dr n. med. Dariusz Wasilewski

Stres jest integralną i nieuniknioną częścią całego naszego życia – od chwili poczęcia, po jego kres. Jest wszechobecny. W szkole, w pracy, w domu, w wojsku wszędzie jesteście narażeni na pewne bodźce, które nazywamy stresorami. W myśl jednej z wielu definicji **stres jest zjawiskiem biologicznym, stanowiącym niespecyficzny sposób reakcji organizmu na jakiekolwiek stawiane mu wymagania: fizyczne, psychiczne lub somatyczne, będące następstwem każdego - pozytywnego lub negatywnego - zdarzenia, wobec którego staje człowiek. W obecnych czasach niewątpliwie stał się powszechniejszy.**



Mamy coraz więcej spraw na głowie, wykonujemy frustrującą pracę lub w ogóle jej nie mamy i nie możemy zdobyć, żyjemy w ciasnych mieszkaniach, zatłoczonych miastach, mamy zbyt mało czasu dla siebie, rodziny i na przyjemności. Ogólna sytuacja na świecie również jest niepewna: powszechne są konflikty zbrojne, kataklizmy, kryzysy polityczne. Lista zagrożeń coraz bardziej się wydłuża, a każdy z nich powoduje narastanie stresu. Upraszczając, stres możemy określić jako wszystkie bodźce zmieniające stopień naszej gotowości do podejmowania zadań. Czynniki te zakłócają równowagę naszego organizmu i wystawiają na próbę umiejętności radzenia sobie ze wszystkimi sprawami.

Reakcje człowieka na stres zachodzą jednocześnie na kilku poziomach: dotyczących procesów fizjologicznych (cielesnych), zachowania człowieka, jego emocji i myślenia. Stres potrafi w sposób bezpośredni zagrozić funkcjonowaniu człowieka, ale na ogół powoduje odległe, często poważne konsekwencje zdrowotne.

Każdy człowiek reaguje na stres na poziomie fizycznym czyli cielesnym oraz psychicznym. Na tę pierwszą składa się reakcja fizjologiczna organizmu. Jest ona automatyczna i nie mamy nad nią świadomej kontroli. Podlega regulacji autonomicznego układu nerwowego, który

reguluje czynności narządów wewnętrznych organizmu. Oddychanie staje się szybsze i głębsze, rozszerzają się oskrzela, wzrasta tempo pracy serca, naczynia krwionośne się zwężają, rośnie ciśnienie krwi, rozszerzają się źrenice, szpik kostny produkuje więcej białych ciałek do zwalczania możliwej infekcji, wątroba uwalnia glukozę, żeby organizm miał do dyspozycji więcej energii, wydziela się adrenalina oraz inne hormony. Jednocześnie wstrzymane są funkcje organizmu nie związane z przygotowaniem do krytycznej sytuacji, jak np. trawienie. Jeden z wielkich badaczy stresu – Walter Cannon, już w latach dwudziestych naszego stulecia nazwał opisane reakcje zespołem walcz lub uciekaj, gdyż przygotowują organizm do walki lub ucieczki w bezpieczne miejsce.

Nasze reakcje psychiczne są wyuczone, zależą od sposobu postrzegania i interpretowania świata a także naszej zdolności radzenia sobie. Reakcje te są widoczne w naszym zachowaniu, stanie emocjonalnym oraz funkcjach intelektualnych. Zaczynamy zjadać słodkie, pić alkohol, palić więcej papierosów, jesteśmy agresywni. Czasem jedynie kiwamy się, bębnimy palcami lub obgry-



zamy paznokcie. Silny stres może spowodować reakcję całkowitego zneruchomienia, tzw. osłupienia. Reakcje emocjonalne obejmują napięcie, niepokój, lęk, bezsenność, wahania nastroju. Stres może spowodować zmniejszenie sprawności intelektualnej, działać ujemnie na pamięć, a także może negatywnie wpływać na rozwój intelektualny dzieci.

Reakcje na stres są bardzo indywidualne i zależą m.in. od umiejętności kontrolowania odbieranych bodźców. Są ludzie, którzy doświadczając nawet bardzo stresujących wydarzeń potrafią przechodzić nad nimi do porządku dziennego, podczas gdy innych wytrącają z równowagi nawet drobne kłopoty. Zależy to od wielu czynników m.in. od typu bodźca, siły, czasu trwania oraz częstości z jaką stres się pojawia. Ważne jest również jakie my sami nadajemy mu znaczenie, nasze możliwości fizyczne i psychiczne, umiejętności radzenia sobie, wsparcie otoczenia i osób bliskich, a czasem nawet środki materialnych jakimi dysponujemy.

Bardzo ważny jest poziom zmęczenia i ogólny stan zdrowia – gdy się jest w dobrej formie łatwiej sobie poradzić z czynnikiem stresującym, niż wtedy gdy kondycja jest słaba. Także istotna jest ocena

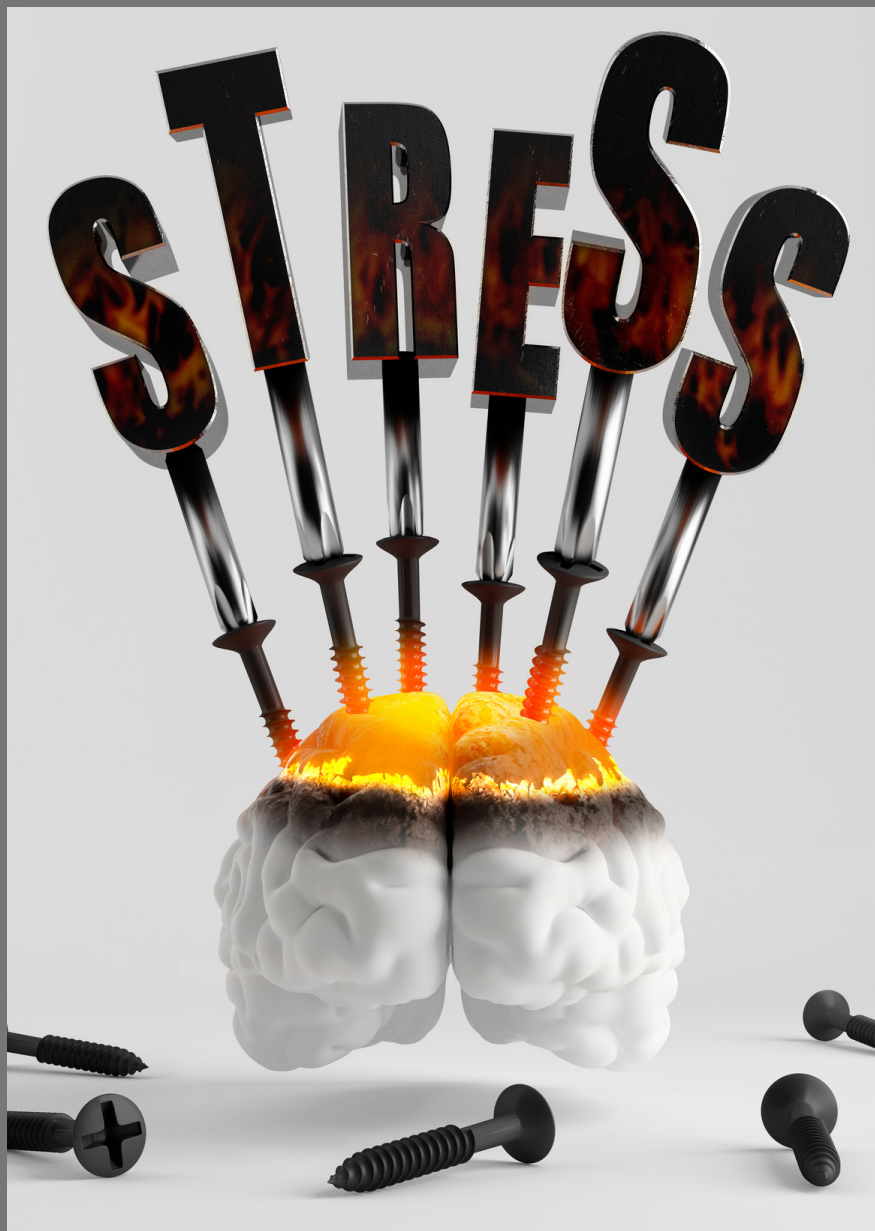
stresora – jeśli jesteś przekonany, że sobie z nim nie poradzisz, to prawdopodobnie tak będzie, nawet gdy obiektywnie byłbyś się w stanie z nim uporać. Warto też wspomnieć o pewnych typach ludzi, którzy wręcz szukają zagrożenia, traktując je jako wyzwanie. Do pełni szczęścia potrzebują dreszczyku emocji i stale, jak to się mówi, szukają guza. Generalnie rzecz ujmując, nasze reakcje zależą od tego, czy dany bodziec uważamy za wyzwanie czy też za zagrożenie.

Stres w pozytywnym znaczeniu może być także mobilizujący. O ile nie jest zbyt silny i długotrwały, może nam pomóc w wykonywaniu rozmaitych, zwłaszcza wymagających koncentracji zadań, wówczas jest źródłem pozytywnej energii do działania. Łagodny stres wzmacnia naszą czujność i napęd, pozwala nabywać wiedzę i przystosować się do różnych warunków. Oczywiście, przedłużanie się nawet łagodnego stresu powoduje zachowania nieprzystosowawcze, zwiększoną drażliwość, zniecierpliwienie oraz zmniejszoną wydajność. Na przykład teoria na temat bezstresowego wychowywania dzieci jest w dużej mierze przesadzona. Nie jest wskazane aby całkowicie chronić dzieci przed jakimkolwiek stresem, ponieważ wówczas

nie mają szansy nauczyć się efektywnych metod radzenia sobie w nowych sytuacjach, stają się zależne od rodziców i mogą z biegiem lat coraz bardziej czuć się niepewne i przestraszone życiem. Rodzice często uważają, że bezstresowe wychowanie polega po prostu na braku wychowania. Dziecku nie zwraca się uwagi, nie reaguje w przypadku nagannego zachowania, nie karci za niegrzeczność. Taki brak kształtowania osobowości dziecka może jedynie spowodować, że życie, czyli obcy ludzie ostro zareagują w przyszłości na niewłaściwe zachowanie i wówczas dziecko przeżyje zapewne większy stres, niż w podobnym przypadku w domu. Oczywiście, nie można również przesadzać i wystawiać dziecka na wszelkie możliwe stresy, potrzebna jest równowaga.

Stres, jeżeli działa wystarczająco długo, może doprowadzić do utrwalań zmian w fizjologii człowieka. W sposób istotny może obniżyć odporność organizmu. Współczesne badania pokazują, że jest on jednym z głównych czynników prowadzących do większości groźnych chorób cywilizacyjnych, jak choroby serca, nadciśnienie, udary mózgu, czy nawet przyczynić się może do rozwoju nowotworów, czyli chorób będących głównymi przyczynami zgonów na świecie. Konsekwencją stresu są także różne zaburzenia psychiczne: nerwice, depresje, alkoholizm i inne uzależnienia, a także patologie społeczne, na przykład przemoc w rodzinie.





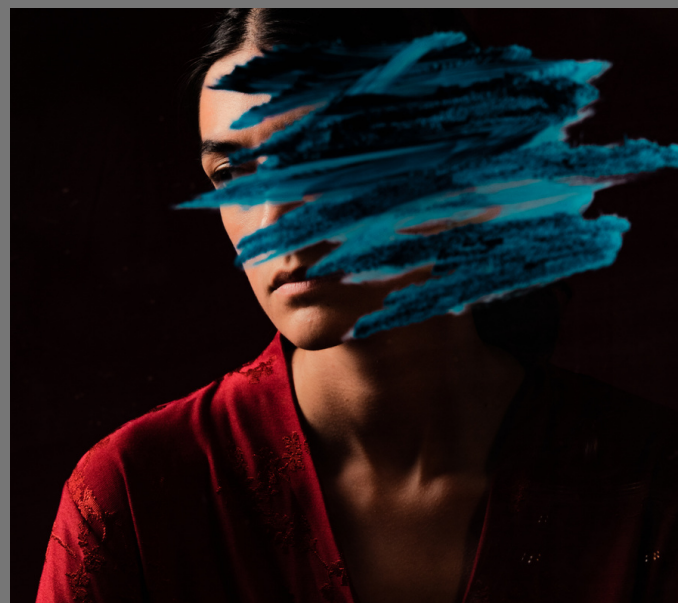
Ze stresem można radzić sobie na dwa sposoby:

1. Bezpośrednio skonfrontować się z problemem (stresorem) i nastawić się na jego rozwiązanie, tak aby stresor przestał być dla nas zagrożeniem. Popularnie mówiąc, wziąć byka za rogi. Takie sposoby są użyteczne w odniesieniu do czynników na które możemy mieć wpływ. Polegają na tym, aby usunąć albo zmniejszyć zagrożenie, oddalić się, rozpocząć negocjacje czy pójść na kompromis a także zapobiegać przyszłemu stresowi.

2. Jeśli nie mamy wpływu na stresor, musimy skoncentrować się na przeżywanych emocjach. Staramy się zmienić uczucia i myśli odnoszące się do

sytuacji stresowej. Można wtedy zmienić siebie za pomocą czynności, które sprawiają, że czujemy się lepiej, choć nie zmieniają one stresora. Działania te polegają na stosowaniu metod relaksacji (rozluźnieniu napięcia mięśniowego będącego typowym objawem stresu), braniu leków, myśleniu o stresorze w sposób zabawny, odwróceniu uwagi, fantazjowaniu oraz myśleniu o sobie w sposób pozytywny.

Ważnym elementem w walce ze stresem jest wsparcie społeczne: rodzina, przyjaciele, współpracownicy, sąsiedzi. Osamotnienie może prowadzić do złego radzenia sobie ze stresem i samo być przyczyną stresu. Z drugiej jednak strony należy dodać, że wsparcie społeczne, jeśli jest go zbyt dużo lub jest zbyt intensywne, wcale nie musi okazać się pomocne. Posiadanie jednego przyjaciela może być tak samo dobre, jak posiadanie wielu.





Na co dzień istotne jest, żeby przestrzegać zdrowego stylu życia: regularnie uprawiać ćwiczenia fizyczne, nie objadać się, utrzymywać właściwą wagę ciała, spać przynajmniej 7-8 godzin, codziennie znaleźć chwilę na zrelaksowanie się, nie palić, alkoholu używać umiarkowanie, utrzymywać pozytywne stosunki z najbliższymi, kształtować w sobie pogodny stosunek do świata. A ponadto należy pamiętać, że humor świetnie wpływa na poprawę zdrowia, oddziałuje pozytywnie na funkcje odpornościowe.

Czy jednak można całkowicie odciąć się od stresu? Mimo wszystko życie bez stresu nie stawiałoby przed nami istotnych wymagań – żadnych trudności do pokonania, nowych obszarów do zdobycia. Nie byłoby powodu, żeby się rozwijać – doskonalić swoją inteligencję i umiejętności. Człowiek staje w obliczu różnych wyzwań po to, żeby przetrwać i prawidłowo funkcjonować na wszystkich płaszczyznach swojego życia.



www.depresja.org