

Zjawisko stresu psychicznego

Zakończył się wiek XX, ale wraz z nim nie zakończył się czas, w którym tempo naszego życia jest tak szybkie, że odciska swoje piętno na naszym zdrowiu.

To niezwykle szybkie tempo zmian dokonujących się w różnych dziedzinach naszego życia, jest ściśle związane ze stresem, który towarzyszy nam na co dzień.

W przeszłości medycyna nie przywiązywała tak dużej wagi do tego zjawiska. Uważane było ono nawet, za zwykłą dolegliwość psychiczną lub psychologiczną wymyślaną przez samych pacjentów. Obecnie pogląd ten uległ radykalnej zmianie.

Współcześni lekarze uważają, iż jest to niezwykle poważny problem medyczny, którego jednak nie da się wyeliminować tylko i wyłącznie przy pomocy środków farmakologicznych.

Według nich należałoby w pierwszej kolejności rozpoznać przyczyny, które tkwią w sposobie życia i zacząć zapobiegać zanim niegroźne wydawałoby się objawy staną się przyczyną poważnych problemów psychicznych i organicznych.

W tym miejscu należałoby jednak wyjaśnić, co to właściwie jest stres?

Pojęcie stresu jest terminem wieloznacznym. Najczęściej określa się go jako:

- „czynnik fizyczny, chemiczny, albo emocjonalny jak np.: uraz, alergen, strach, do którego organizm nie potrafi się wystarczająco przystosować, i który powoduje wzmożone napięcie fizjologiczne, mogące korzystnie wpływać na organizm lub wręcz przeciwnie, spowodować wybuch choroby”,
- „pewna sytuacja, która wywołuje wzrost napięcia emocjonalnego”.

W naszym codziennym życiu stres kojarzy się nam powszechnie ze strachem, lękiem, itp.

Niezależnie jednak od tego, jak go się definiuje sprawia, że w naszym organizmie budzi się instynkt przeżycia, wywołujący reakcje fizyczne i chemiczne związane ze zwiększoną produkcją adrenaliny (hormonu wytwarzanego przez gruczoł nadnerczy).

Adrenalina wydzielana jest bezpośrednio do krwioobiegu, co powoduje natychmiastową reakcję na strach lub stres fizyczny, bądź emocjonalny. Zwiększone wydzielanie adrenaliny doprowadza do przyspieszenia tempa i siły pracy serca, podnosi ciśnienie krwi, przyspiesza przemianę glikogenu w glukozę, dostarczając w ten sposób dodatkową energię.

Pod wpływem tego, przyspieszeniu ulega również nasz oddech, co związane jest z tym, że płuca usiłują zaciągnąć większą dawkę tlenu. Podnosi się także temperatura naszego organizmu, a proces trawienia zostaje zatrzymany.

Wydzielanie adrenaliny może stanowić pożyteczną i pozytywną reakcję dla naszego organizmu, zwłaszcza na sytuacjach niebezpiecznych i wzbudzających strach. Umożliwia nam również skuteczne działanie w chwilach kryzysu, mobilizując maksymalnie nasze siły.

Należy jednak zdawać sobie sprawę z faktu, że zbyt intensywny i długotrwały stres, może uszkadzać nasz system immunologiczny i doprowadzić do tego, że stajemy się bardziej podatni na choroby.

Konsekwencją działania przewlekłego stresu na nasz organizm są takie choroby jak:

- dusznica bolesna, udar lub zawał serca,
- wrzody żołądka lub dwunastnicy,
- choroby skóry (najczęściej u dzieci),
- choroby nowotworowe,
- różne postaci depresji,
- uzależnienia.

Stres, może także wywoływać takie reakcje jak:

- tiki mięśniowe,
- niestrawność-zanurzenia jelitowo-żołądkowe,
- bezsenność,
- moczenie,
- złość i agresję,
- kłopoty z koncentracją,
- lęk i strach.

Przyczyny, które wywołują reakcje stresowe naszego organizmu określa się mianem stresorów.

Sposób, w jaki każdy z nas reaguje na określoną liczbę stresorów, zdeterminowany jest przez naszą osobowość, temperament, sprawność umysłu oraz sprawność fizyczną.

Nas jako rodziców najbardziej interesuje, zjawisko stresu u małych dzieci. W ich przypadku, zjawisko to może być wywołane przez wydawałoby się całkiem błahe z naszego punktu widzenia przyczyny jak np.:

- nieznane osoby,
- miejsca,
- sytuacje,
- zbyt trudne zadania,

- brak poczucia bezpieczeństwa,
- nie zaspokojenie podstawowych potrzeb.

Eliminując powyższe przyczyny z życia codziennego naszego malucha, dbając o jego spokój emocjonalny, równowagę psychiczną akceptując go takim, jakie jest, zapewnimy mu bez stresowy, harmonijny rozwój i szczęśliwe dzieciństwo.

Musimy mieć jednak świadomość, że życie współczesnego społeczeństwa, społeczeństwa, w którym przyszło nam żyć, podporządkowane jest konieczności odnoszenia sukcesu. Mimo to, powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że jeżeli potrzeba sukcesu stanie się naszym motywem przewodnim, rezultat w postaci ostrego stresu i jego powikłań mamy zagwarantowany.

Aldona Pospiech

Literatura:

1. Psychologia Kliniczna- red. A. Lewicki; Warszawa 1978; s. 53-60
2. Słownik wyrazów obcych- red. W. Kopaliński; Warszawa 1990; s. 483