

"Γνωρίζοντας το Στρες"

Περιεχόμενα

- Εισαγωγή στο στρες: Τι είναι το στρες, αίτια, συμπτώματα και διαφορά με το άγχος.
- Στρες & Ασθένεια: Το στρες συνδέεται με σωματικές διαταραχές και τη ψυχική υγεία.
- Στρες & Τρόπος Ζωής: Η σχέση του στρες για παράδειγμα με τη διατροφή, την άσκηση και την ποιότητα του ύπνου.
- Διαχείριση του στρες: Συμβουλές και μέθοδοι διαχείρισης του στρες.

Εισαγωγή στο Στρες

Τι είναι Στρες;

Ορισμός: Η κατάσταση απειλής ή θεωρούμενης απειλής της ομοιόστασης, η οποία αποκαθίσταται μέσα από ένα σύνθετο πλέγμα συμπεριφορικών και φυσιολογικών αποκρίσεων προσαρμογής του οργανισμού.

Χρήσιμοι όροι για το στρες

- Στρεσογόνοι παράγοντες: κάθε εξωτερικό ερέθισμα το οποίο μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση του στρες.
- Μικροπαράγοντες στρες: οι καταστάσεις οι οποίες θεωρούνται ενοχλητικές και οδυνηρές και αφορούν στις καθημερινές επαφές με το περιβάλλον.

Κατηγοριοποίηση στρεσογόνων παραγόντων

Κατηγοριοποίηση 1η:

- > Φυσικοί στρεσογόνοι παράγοντες

> Ψυχολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες Κατηγοριοποίηση 2η:

- Χρόνιοι
- Οξείς Τύποι στρες

Με βάση την επίδραση του στρες:

- Εξαντλητικό στρες: το νοσογόνο στρες
- Αποδοτικό στρες: η κινητήρια δύναμη για την ανθρώπινη απόδοση και αντίδραση
- Ουδέτερο στρες: περιγράφει εννοιολογικά κάποια αισθητήρια αντίδραση, η οποία ωστόσο δεν έχει κάποια θετική ή αρνητική επίδραση.

Όλοι βιώνουμε το ίδιο το στρες;

Υπάρχει ένα πλήθος στρεσογόνων παραγόντων και ερεθισμάτων, ωστόσο ο βαθμός του στρες που θα βιώσει το άτομο, δεν εξαρτάται τόσο από τα ερεθίσματα, όσο από την αντίδραση σε αυτά. Ακολούθως η αντίδραση εξαρτάται από τις δυνατότητες του ατόμου.

Το αν κάποιος αντιλαμβάνεται μια κατάσταση ψυχολογική ή φυσική ως απειλητική...

Καθορίζει τη συμπεριφορική αντίδραση:

- Μάχη
- Φυγή
- Πάγωμα/Λιποθυμία λόγω φόβου Καθορίζει τη φυσική αντίδραση:
- Ηρεμία ή
- Ταχυκαρδία & υψηλά επίπεδα κορτιζόλης

Επομένως ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζει και αξιολογεί το άτομο τις καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει σε:

- Στρες
- Αγχος
- Ανησυχία
- Θυμός

- Εχθρότητα
 - Επιθετικότητα

Συμπτώματα του στρες

- Τροποποίηση του αναπνευστικού ρυθμού (ταχύπνοια)
- Εφίδρωση
- Αλλαγή της καρδιακής συχνότητας (ταχυκαρδία)
- Ξηρότητα της στοματικής κοιλότητας
- Μυοσκελετικοί πόνοι και αίσθημα αδυναμίας

Όταν τα πράγματα αρχίζουν να σοβαρεύουν...

- Απώλεια όρεξης και έμετοι
- Δυσκοιλιότητα και πρηξίματα
- Δυσπεψία
- Αϋπνία
- Έντονη εφίδρωση
- Πονοκέφαλοι
- Λιποθυμικές τάσεις
- Ρίγη ή ξαφνικά αισθήματα ζέστης
- Καταπιεσμένος θυμός
- Αδυναμία προσοχής και συγκέντρωσης
- Ανυπομονησία, επικριτική στάση

Διαφοροποίηση των όρων Στρες και Άγχους

Έννοιες διαφορετικές αλλά και αλληλένδετες καθώς η αδυναμία να ανταπεξέλθει κανείς στο στρες μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές του άγχους. Ενώ η εγκατάσταση κάποιας διαταραχής του άγχους αποδυναμώνει το άτομο ώστε να μην μπορεί να διαχειριστεί επιτυχώς το στρες.

Βασική κατηγοριοποίηση διαταραχών άγχους

- Διαταραχή πανικού (panic disorders)
- Ψυχαναγκαστικές διαταραχές
- Μετατραυματικές διαταραχές
- Φοβίες
- Γενικευμένο σύνδρομο άγχους

Στρες & Ασθένεια

Η έρευνα έχει οδηγήσει στην αποδοχή ότι το στρες αποτελεί βασικό παράγοντα κινδύνου για την υγεία, σε όλα τα επίπεδά της, σωματικό, ψυχικό και κοινωνικό. Όπως αναφέρεται επίσημα από τον Αμερικανικό Εθνικό Σύνδεσμο για την Ψυχική Υγεία το 75-90% των επισκέψεων στον παθολόγο, αφορούν διαταραχές που σχετίζονται με το στρες.

Σωματικές διαταραχές

Το στρες συνδέεται με τουλάχιστον πέντε από τις περισσότερο διαδεδομένες αλλά και επικίνδυνες ασθένειες

- Καρδιαγγειακά
- Πονοκέφαλοι-ημικρανίες
- Καρκίνος
- Διαβήτης
- Άσθμα
- Διαταραχές του πεπτικού

Επιδράσεις Χρόνιου Στρες σε Καρδιαγγειακό Σύστημα

- αυξημένος κίνδυνος για στεφανιαία νόσο
- αύξηση της αρτηριακής πίεσης
- αυξάνει την αθηροσκλήρωση (φράζουν οι αρτηρίες)
- αυξημένος κίνδυνος για έμφραγμα του μυοκαρδίου

Διαταραχές πεπτικού & στρες

- Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (Νόσος του Crohn)
- Κοιλιακός πόνος
- Δυσκοιλιότητα
 - Διάρροια
 - του συνδρόμου Burn-out

Η επίδραση του στρες στην Ψυχική υγεία

Το στρες συνδέεται αιτιολογικά με την μετατραυματική διαταραχή του στρες και ως παράγοντας κινδύνου εμφάνισης νόσου ή επεισοδίων νόσων με:

- Την κατάθλιψη
- Τις διαταραχές του άγχους
- Τη συναισθηματική εξάντληση η οποία αποτελεί και τον πυρήνα

Αλλεργία & Στρες

- Το φυσικό ή ψυχολογικό στρες επιτείνει την αλλεργική φλεγμονή.
- Το ψυχοκοινωνικό στρες νωρίς στη ζωή μπορεί να διευκολύνει την εκδήλωση της αλλεργικής νόσου στην ενήλικη ζωή.

Στρες & Τρόπος Ζωής

Η σύγχρονη βιβλιογραφία και τα ευρήματά της ενισχύουν τους προτεινόμενους μηχανισμούς σύνδεσης μεταξύ στρες και συμπεριφοράς, καθώς αυτό φαίνεται να επηρεάζει (και να επηρεάζεται από) συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η διατροφή, η φυσική άσκηση, το αλκοόλ, ο ύπνος, η οδήγηση κα. Έρευνα έδειξε ότι Τα % των συμμετεχόντων, ανέφεραν ως μεθόδους "αντιμετώπισης" του στρες, την παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων, το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, το γρήγορο και εύκολο φαγητό. Το στρες επηρεάζει την επιλογή της τροφής, την ποσότητα που θα καταναλωθεί καθώς και την ποιότητα της τροφής. Επίσης ορισμένα τρόφιμα και ορισμένες διατροφικές συμπεριφορές μπορούν να δράσουν ως στρεσογόνοι παράγοντες στο σώμα μας

Τα άτομα υπό κατάσταση στρες δεν υιοθετούν εύκολα υγιεινές συμπεριφορές όπως η ενασχόληση με κάποια φυσική δραστηριότητα, επιλέγουν γρήγορες και άμεσες λύσεις όπως το γρήγορο και πρόχειρο φαγητό ενώ έχουν χαμηλά επίπεδα ελέγχου. Υπό συνθήκες στρες τα άτομα φαίνεται να ασκούνται λιγότερο όπως προκύπτει από σχετικές έρευνες.

Μια άλλη λανθασμένη και ανθυγιεινή συνήθεια διαχείρισης του στρες αποτελεί το κάπνισμα. Η νικοτίνη επιφέρει την απελευθέρωση ουσιών οι οποίες έχουν ευφορική δράση και συνεπώς «ξεγελούν» το άτομο με τη στιγμιαία διέγερση και την αλλαγή της διάθεσης και έτσι το κάπνισμα μεταφράζεται σε μηχανισμό ανακούφισης (από τα προβλήματα - στρες). Όμως το παράδοξο με το κάπνισμα είναι ότι αν και οι καπνιστές αναφέρουν ότι το κάπνισμα τους προσφέρει χαλάρωση εντούτοις όλες οι ψυχολογικές και οργανικές αλλαγές που γίνονται με το κάπνισμα (εισροή χημικών ουσιών στο σώμα) περιγράφουν ένα σύστημα διέγερσης, ακριβώς όπως αυτό του στρες!

Επιπροσθέτως τα άτομα με υψηλού βαθμού στρες, ανέφεραν υψηλή κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών όπως και περισσότερο απρόσεκτη οδική συμπεριφορά (μειωμένη συγκέντρωση, κόπωση, αυξημένη επιθετικότητα). Επομένως όπως έλεγε και ο Πυθαγόρας τον 6ο αιώνα π.χ. "Σιτία, ποτά, ύπνος και αφροδίσια, πάντα ταύτα μέτρια. Το δε περισσόν νούσων ποιεί".

Πρωταρχική αρχή για την διαχείριση του στρες είναι ότι οι σκέψεις μας είναι ρυθμιστές της υγείας μας. Όπως λέει και μια κινέζικη παροιμία «Στρες είναι ποιος νομίζεις ότι είσαι, Χαλάρωση είναι ποιος πράγματι είσαι». Επομένως το καλύτερο όπλο ενάντια στο στρες είναι η ικανότητά μας να επιλέγουμε μία συγκεκριμένη σκέψη αντί για μια άλλη.

Για να μπορέσουμε να το καταφέρουμε αυτό θα πρέπει να υπάρξει κατανόηση του τι ακριβώς είναι το στρες, πως δημιουργείται και από που προέρχεται. Επομένως θα πρέπει να προβούμε σε πρόβλεψη των πηγών του στρες και αξιολόγηση της «απειλής» πριν χάσει την επαφή με τα ατομικά μας όρια αντοχής και δεν μπορούμε να σκεφτούμε καθαρά και να παραμείνουμε κύριοι/ελεγκτές της κατάστασης. Παίρνοντας την κατάσταση στα χέρια μας αναλαμβάνουμε την ευθύνη που έχουμε για τη ζωή μας, κατανοώντας την αξία των δικών μας χειρισμών και επιλογών, γνωρίζουμε τον εαυτό μας, την αντοχή του στο στρες αλλά και τεχνικές

αυτοπροστασίας από τις αρνητικές συνέπειες του, υιοθετούμε στρατηγικές αντιμετώπισης και διατηρούμε τον έλεγχο και την αυτοκυριαρχία.

Διαχείριση του Στρες

Επειδή όμως οι άνθρωποι δεν αλλάζουν εύκολα συμπεριφορά, πρόσφατα οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι η χαλάρωση του σώματος και του νου ενεργοποιεί τον εγκέφαλο και βοηθάει στην αυθόρμητη σταδιακή σωστή αλλαγή συμπεριφορών χωρίς προσπάθεια, με τεράστια οφέλη για την υγεία. Για αυτό το λόγο έχουν αναπτυχθεί σε πανεπιστήμια και νοσοκομεία, προγράμματα διαχείρισης του στρες, βασισμένα σε τεχνικές χαλάρωσης του σώματος και του νου, με σκοπό τον καλύτερο έλεγχο της ψυχικής και σωματικής κατάστασης.

Μερικές Τεχνικές Διαχείρισης του Στρες είναι οι εξής:

- Συμβουλευτική
- Ψυχοθεραπεία
- Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση
- Καθοδηγούμενος οραματισμός/ Νοερή Απεικόνιση
- Διαφραγματικές αναπνοές
- Γιόγκα, Tai chi
- Βιοανάδραση/ Biofeedback

Κύριος σκοπός των μεθόδων χαλάρωσης είναι η επαναφορά της διαταραγμένης από το στρες, φυσιολογικής ομοιόστασης. Οι τεχνικές απαιτούν εκπαίδευση και διαρκή εξάσκησή. Το άτομο θα πρέπει να επιλέγει την τεχνική που του ταιριάζει ή έναν συνδυασμό τεχνικών. Όλες οι μέθοδοι χαλάρωσης, ανεξάρτητα από την μεθοδολογία τους, θα πρέπει να εφαρμόζονται καθημερινά 1 ή 2 φορές για τουλάχιστον 10-20 λεπτά.

Συμπεριφορές Υγείας

Υπνος: σε περιόδους έντονου στρες, απαιτούνται περισσότερες ώρες ύπνου (ξεκούραση, χαλάρωση) συγκριτικά με περιόδους ηρεμίας.

Διατροφή: η διατήρηση του ιδανικού βάρους, η αποφυγή

αυτομειώσεων, η υιοθέτηση ενός υγιεινού και σωστού τρόπου διατροφής, η επαρκής κατανάλωση νερού βοηθάει τον οργανισμό να αμυνθεί στο στρες της καθημερινότητας.

Άσκηση: η συστηματική άσκηση συμβάλλει στην αυτό-εκτίμηση, στην αυτό-αποτελεσματικότητα, στην πνευματική διαύγεια, στην εξάλειψη συναισθημάτων ανησυχίας και κατάθλιψης, προάγοντας την ψυχική υγεία και μειώνοντας το στρες.

Ανάπτυξη δραστηριοτήτων

Είναι μία από τις απλούστερες τεχνικές και περιλαμβάνει την ενασχόληση με δραστηριότητες (π.χ. διάβασμα, περπάτημα, χόμπι, κοινωνικές εκδηλώσεις κα.) οι οποίες προκαλούν ευχαρίστηση, αίσθημα χαλάρωσης και αυτό-εκπλήρωση. Η ύπαρξη ελεύθερου ή διαθέσιμου χρόνου, αποτελεί προϋπόθεση για την εκτέλεση δραστηριοτήτων. Για την εξασφάλιση δημιουργικού και προσωπικής ευχαρίστησης χρόνου, απαιτείται η καλή διαχείριση του χρόνου.

