

STRES

Stres jest obecny w życiu każdego z nas, każdy z nas się stresuje. W wielu przypadkach jest bodźcem, który motywuje nas do działania, jednak często może być źródłem narastającej frustracji i kłopotów zdrowotnych. Nadmiar stresu niekorzystnie wpływa na naszą psychikę i zdrowie, dlatego uczymy radzić sobie z nim.

Co to jest stres?

Stres jest reakcją organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas **szybkiej adaptacji do aktualnych warunków**. Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort. Stres może towarzyszyć nam w pracy, w domu, podczas kontaktu z bliskimi lub obcymi osobami. Gdy znajdujemy się w tak niekomfortowej sytuacji, nasz organizm zaczyna produkować tzw. hormony stresu. Ich rolą jest mobilizacja wszystkich układów, aby poradzić sobie z trudną sytuacją. Hormony te to adrenalina oraz noradrenalina, które działają na układ krążenia i mięśniowy, oraz kortyzol, który wpływa m.in. na stężenie glukozy we krwi i metabolizm białek, tłuszczów i aminokwasów. Stężenie hormonów stresu w organizmie ulega ciągłym przemianom, co jest zjawiskiem naturalnym. Problem pojawia się wówczas, gdy ich wysoki poziom utrzymuje się przez dłuższy czas.

Jakie są objawy stresu?

Stres może objawiać się na różne sposoby, a symptomy te mogą się nasilać, szczególnie przy przewlekłym narażeniu na sytuacje stresowe. To zaś wpływa na cały organizm i odbija się na naszym zdrowiu i samopoczuciu.

Wysoki poziom adrenaliny może powodować wzrost ciśnienia tętniczego krwi, objawiając się przyspieszonym tętnem i bólem w klatce piersiowej. W dłuższej perspektywie stan ten sprzyja rozwojowi chorób układu krążenia. Ponadto wysoki poziom hormonów stresu powoduje bóle i zawroty głowy, bóle mięśni i uczucie ciągłego zmęczenia. Chroniczne stres może się odbić także na kondycji naszej skóry, na której mogą pojawić się: czerwone plamy, trądzik, pokrzywka. Często w wyniku stresu osłabieniu ulegają włosy, czego efektem jest ich wypadanie. Charakterystycznym objawem stresu jest ból brzucha. W stresie nasz organizm zwiększa produkcję kwasów trawiennych oraz napięcie śluzówki żołądka i dwunastnicy. W efekcie możemy odczuwać zgagę, pieczenie w żołądku i ból. Mogą też wystąpić biegunki lub zaparcia. Wszystkie te dolegliwości osłabiają naszą odporność, co sprzyja częstszym infekcjom. Stres wpływa również na naszą kondycję psychiczną. Osoby zestresowane przeważnie skarżą się na zaburzenia snu oraz występowanie tików nerwowych. Są też bardziej rozdrażnione i skłonne do agresywnych reakcji, co wpływa na jakość życia rodzinnego i towarzyskiego.

Krótkotrwałe skutki stresu:

- podwyższone ciśnienie krwi
- niestrawność i burczenie w żołądku

- suchość w ustach
- zaburzenie koordynacji
- zwolniony refleks
- lęk i zamęt w głowie (problemy z koncentracją uwagi)
- nadmierna potliwość

Długotrwałe skutki stresu:

- apatia
- depresja
- urastanie prostych prac do ogromnych zadań
- ciągle uczucie niepokoju i poddenerwowania
- utrata apetytu
- stałe uczucie presji
- wybuchowość
- zaburzenia odżywiania
- drażliwość
- ciągle zmęczenie
- kłopoty z pamięcią
- obniżenie samooceny

Po co jest nam stres i od czego zależy?

Choć przewlekły stres ma fatalny wpływ na nasze zdrowie, krótkotrwały stres (tzw. dobry stres) uważany jest za sytuację korzystną. Działa na nas konstruktywnie oraz motywująco i często prowadzi do pozytywnych zmian. Organizm ludzki jest dostosowany do tego, by radzić sobie z takim natężeniem stresu, ponieważ jest to ewolucyjna pozostałość z czasów, gdy szybka reakcja (ucieczka lub walka) były jedyną formą obrony i szansą na przeżycie. Dzisiaj nie musimy już mierzyć się z takimi sytuacjami, jednak wydzielanie hormonów stresu pomaga radzić sobie w trudnych sytuacjach.