Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Stres przyczyną chorób. Nie zgadniesz, jak wielu

Wiele osób myśli, że główną przyczyną powszechnie występujących chorób są predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenia występujące w środowisku czy też szkodliwe mikroorganizmy.

To jednak tylko część prawdy. Okazuje się, że większość chorób i dolegliwości trapiących współczesnych ludzi ma pośredni lub bezpośredni związek ze stresem.

Według doktora Stanisława Gołby, specjalisty chorób wewnętrznych i wieloletniego ordynatora Szpitala Miejskiego nr 1 w Katowicach, ponad 40 proc. wszystkich osób dorosłych w krajach rozwiniętych cierpi z powodu niepożądanych działań stresu, a dolegliwości z nim związane stanowią 70-80 proc. wszystkich powodów wizyt u lekarzy osób w wieku produkcyjnym. Z kolei eksperci z amerykańskiego Kansas State University szacują, że nawet 85 proc. wizyt u lekarzy jest spowodowanych dolegliwościami, do których przyczynił się stres.

Zestresowany jak Polak

Przeciętnemu człowiekowi przytoczone wyżej statystyki mogą się wydawać nieprawdopodobne. Nie dziwią one już jednak ani lekarzy, ani psychologów, według których rosnący odsetek wizyt lekarskich powiązanych ze stresem jest znakiem naszych czasów.

- Gwałtowne przemiany społeczno-gospodarcze, jakie dokonały się w Polsce w ciągu ostatnich 20 lat (dziki kapitalizm, agresywna rywalizacja), spowodowane z jednej strony transformacją ustrojową, a z drugiej także rewolucją technologiczną (rozwój internetu, komórki, smartfony) mocno wpłynęły na jakość i tempo życia. Wzrost liczby osób żyjących w biegu, napięciu, niepewności, pod ciągłą presją, a więc w przewlekłym stresie, przełożył się na wzrost częstości występowania różnych dolegliwości związanych ze stresem – mówi dr Agnieszka Jarosz, lekarz internista, ekspert Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Jako przykład podaje m.in. nadciśnienie tętnicze, zespół jelita drażliwego czy ogólne osłabienie organizmu (wypalenie). Na tym jednak nie koniec.

- Silny i przewlekły stres obniża też naszą odporność, co skutkuje zwiększoną podatnością na infekcje. Ponadto, może też nasilać przebieg wielu chorób lub wywoływać ich nawrót (np. astma, alergie) – dodaje dr Agnieszka Jarosz.

Długa lista zdrowotnych skutków przewlekłego stresu

W jaki sposób stres przyczynia się do rozwoju chorób?

- Choroba rzadko jest kwestią przypadku. Na jej rozwój wpływa wiele czynników, ale najczęściej to wcale nie geny, ani inne czynniki obiektywne są głównymi sprawcami. Kluczowe znaczenie mają: nasz styl życia (m.in. sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej), ale także sposób radzenia sobie ze stresem i emocjami - reagowania na to, co się nam przydarza – przekonuje dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Według niej, ludzie bardzo często podupadają na zdrowiu wtedy, gdy przeżywają trudne sytuacje życiowe (jak np. rozwód, utrata bądź zmiana pracy), ponieważ towarzyszący im stres, silne emocje, przeciążenie i nieefektywne radzenie sobie pośrednio przyczyniają się, poprzez różne fizjologiczne mechanizmy, do rozwoju dolegliwości i chorób.

- W takiej sytuacji mówimy o psychosomatycznym podłożu rozwoju chorób. Odpowiadają za to

mobilizujące nas do działania w sytuacjach trudnych hormony stresu (kortyzol, adrenalina, noradrenalina). Jeśli oddziałują one na nasz organizm przez zbyt długi czas, to rozregulowują nasz układ hormonalny i odpornościowy. A to otwiera drogę dla wystąpienia lub zaostrzenia szeregu chorób i dolegliwości – tłumaczy dr Ewa Jarczewska-Gerc.

Na długiej liście przypadłości, do rozwoju których w mniejszym lub większym stopniu przyczynia się przewlekły stres, znajdują się m.in.:

- infekcje (grypa, przeziębienie, opryszczka),
- stany zapalne,
- bóle (głowy, mięśni, kręgosłupa, szyi, ramion, żołądka),
- bezsenność,
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe (zgaga, zaparcia, biegunki, wrzody),
- zaburzenia seksualne,
- obniżenie płodności,
- choroby skóry
- choroby autoimmunologiczne.

Rzecz jasna, osoby narażone na przewlekły stres są też bardziej podatne na zaburzenia i choroby psychiczne (depresja, zaburzenia lękowe), a także zachowania antyspołeczne (agresja, wrogość).

Na tym nie koniec. Lekarze zwracają uwagę na fakt, że stres jest też istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju bardzo groźnych dla zdrowia chorób przewlekłych, takich jak:

- miażdżyca (prowadząca do zawałów i udarów),
- nowotwory
- otyłość.

Długotrwały stres niszczy też komórki mózgowe, przyczyniając się do zaniku neuronów w hipokampie, co powoduje m.in. osłabienie pamięci.

Z badań naukowych wynika więc, że przewlekły stres, poprzez swoje mechanizmy biologiczne, szkodliwie oddziałuje przede wszystkim na układ odpornościowy, pokarmowy, sercowo-naczyniowy, oddechowy, nerwowy i hormonalny, a także na metabolizm.

Jak żyć żeby nie zwariować: wyluzuj albo zgiń!

Choć stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka, to jednak każdy z nas może nauczyć się nad nim lepiej panować i ograniczać jego negatywne skutki. Z korzyścią dla ogólnego zdrowia.

Skąd bierze się stres?
Reakcję stresową (zwaną też reakcją „walcz albo uciekaj”) może wywołać dowolna sytuacja lub działanie, wiążące się z zagrożeniem (obiektywnym lub subiektywnym), pośpiechem, zaskoczeniem, silnymi emocjami lub nadmiernym wysiłkiem (przeciążeniem).

- Najlepszym anty-stresowym sposobem zapobiegawczym jest samoświadomość emocjonalna, a więc prawidłowe rozpoznawanie przeżywanych emocji, właściwe ich nazywanie i wyrażanie (np. w rozmowie z przyjacielem lub terapeutą czy też w formie pisemnej, pamiętnikowej). Najmniej efektywną strategią radzenia sobie, a dość powszechną, jest udawanie przed samym sobą i światem, że dajemy radę i nic złego się nie dzieje. Nie warto zamiatać problemów pod dywan czy też od nich

uciekać (np. w nałogi). Lepiej jest wyjść ze strefy komfortu i się z nimi skonfrontować, szukając rozwiązań – radzi dr Ewa Jarczewska-Gerc.

Ale to nie wszystko. Wojciech Eichelberger, znany psychoterapeuta, współtwórca i dyrektor Instytutu Psychoimmunologii (IPSI) w Warszawie, jako skuteczne narzędzia do radzenia sobie ze stresem i minimalizowania jego negatywnych skutków poleca również m.in. regularną aktywność fizyczną, ćwiczenia oddechowe oraz praktykę uważności (znaną też jako mindfulness). Według niego skuteczne „zarządzanie stresem" musi być kompleksowe i prowadzić do efektywnego zarządzania energią życiową (m.in. dzięki umiejętności odreagowywania stresów, odpoczywania, odmawiania i odpuszczania, a także zdrowego odżywiania).

Prawda nas wyzwoli!
Najmniej efektywną strategią radzenia sobie ze stresem jest udawanie przed samym sobą i światem, że dajemy radę i nic złego się nie dzieje. Nie warto zamiatać problemów pod dywan czy też od nich uciekać. Lepiej jest wyjść ze strefy komfortu i się z nimi skonfrontować.

A jeśli ktoś chciałby się odstresować już teraz, może to zrobić wykonując proste ćwiczenie oddechowe, które poleca dr Stanisław Gołba.

Oddychanie przeponowe na stres

Weź głęboki wdech powietrza przez nos, tak aby wygięła się do przodu nie tylko cała klatka piersiowa, ale także cały brzuch. Wdech wykonujemy licząc powoli w myślach do dwóch, czyli przez dwie sekundy. Następnie zatrzymujemy nabrane powietrze na 3 sekundy w płucach, po czym układając wargi jak do gwizdania wypuszczamy je cienką strużką przez około 8 sekund. Ćwiczenia takie należy wykonywać rano i wieczorem, a zwłaszcza po każdym silniejszym stresie. Naukowcy udowodnili, że takie ćwiczenia zapobiegają wielu negatywnym skutkom stresu.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/29220.html

12-12-2025

Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce

Chciałby je otworzyć Uznański-Wiśniewski

12-12-2025

Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji

Wynika z badań przeprowadzonych w Walii.

12-12-2025

Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci

Publikuje czasopismo „Pediatrics Open Science”.

12-12-2025

Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy

Poinformowało czasopismo „PLOS Biology”.

12-12-2025

Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce

Znamy dziś jego dokładny adres i możemy użyć go jako sondy.

12-12-2025

standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki

W w środę weszło w życie zarządzenie minister zdrowia.

12-12-2025

7 stycznia prezydent Nawrocki wręczy nominacje profesorskie

Poinformował rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz

12-12-2025

Minister nauki do przedstawicieli akademii o ustawie PAN

Nic o was bez was.

Informacje dnia: Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki

Partnerzy