

### [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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem, który może mieć długotrwałe konsekwencje. Jednak biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

**- powiedział PAP psychiatra, prof. Piotr Gałęcki. Na stres narażeni są nie sami poszkodowani - dodaje Lucyna Kicińska, zajmująca się wsparciem psychicznym osób w trudnych sytuacjach.**

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych - zaznaczył w rozmowie z PAP prof. Piotr Gałęcki - psychiatra, nauczyciel akademicki i praktyk. Jest on kierownikiem Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, konsultantem krajowym w dziedzinie psychiatrii.

"Odpowiedź na reakcję stresową jest u człowieka zaprogramowana ewolucyjnie. Sytuacje przekraczające możliwości adaptacyjne zawsze spotykały naszych przodków i mamy pewne biologiczne oraz psychiczne kompetencje do pokonywania stresu, choć są one różne u różnych osób" - wyjaśnił.

I zastrzegł, że takie zdarzenia to dla organizmu wręcz szokujące przeżycie.

"Silne sytuacje stresowe mają przy tym bardzo istotny wpływ na organizm. Obserwujemy trzy fazy. Pierwsza to faza alarmowa, która jest szokiem i powoduje ostrą odpowiedź układu nerwowego, a także immunologicznego i hormonalnego. Następuje koncentracja na zagrożeniu i zawężenie pola uwagi. To dlatego ludzie m.in. niewiele pamiętają z tego, co się wokół nich działo, gdy znajdowali się pod wpływem silnego napięcia. Rośnie też ukrwienie mięśni odpowiedzialnych za ruch (poprzecznie prążkowanych) i organów klatki piersiowej, a spada dopływ krwi do układu trawiennego czy narządów płciowych. To adaptacja, która pozwala lepiej uciekać lub walczyć. Aktywuje się też układ odpornościowy, który będzie chronił organizm na wypadek zranień - niszczył bakterie i przyspieszał gojenie się ran. Dodatkowo stres powoduje m.in. wydzielanie kortyzolu - tzw. hormonu walki, którego receptory znajdują się na wszystkich komórkach organizmu. Daje on sygnał znajdującym się w komórkach mitochondriom do wzmożonej pracy i produkcji energii. To bardzo pomocny mechanizm, ale na krótki okres czasu. Mitochondria wykorzystują tlen, z którego część przekształca się w toksyczne wolne rodniki, a że jest ich wówczas więcej, silniej uszkadzają komórki. Dlatego właśnie, silny stres uszkadza również pojedyncze komórki organizmu" - wyjaśnił psychiatra.

Większość osób dotkniętych powodzią musi przeżywać bardzo silny stres - podkreślił.

"Ostra reakcja na stres jest na tyle obciążająca dla organizmu, że do niedawna klasyfikowano ją jako jednostkę chorobową. W taki sposób reaguje jednak 80 proc. ludzi, dlatego teraz mówi się o naturalnej reakcji na stres i w nowej klasyfikacji stan taki nie będzie już uznawany za zaburzenie. Można się go z pewnością spodziewać u większości powodzian" - mówił.

Na dalsze funkcjonowanie człowieka wpływa kilka głównych czynników - zwrócił uwagę.

"Po fazie ostrej, gdy sytuacja już się uspokoi, następuje etap przystosowania się. Ważne jest, aby każdy z systemów organizmu wrócił wtedy do równowagi. Kluczową rolę w tym momencie odgrywają trzy rzeczy. Po pierwsze - zasoby biologiczne i psychiczne danego człowieka, po drugie - jego sytuacja życiowa, a po trzecie - pomoc z zewnątrz" - wymienił ekspert.

"W miarę młoda, zdrowa osoba poradzi sobie lepiej, niż starsza i schorowana. Jeśli chodzi o cechy psychologiczne, to korzyści przynosi posiadanie cech tzw. osobowości prężnej, która m.in. pozwala obiektywnie spojrzeć na to, co się wydarzyło. Patrząc na sytuację życiową to lepiej poradzi sobie na przykład człowiek w stabilnej sytuacji finansowej i zawodowej, ze wspierającą rodziną, niż osoba samotna, która straciła cały dobytek kupiony na kredyt" - tłumaczył.

Osoby poddawane silnemu stresowi mogą potrzebować wsparcia i powinno ono być dostosowane do ich potrzeb – podkreśla prof. Gałeczki.

"W początkowych fazach pomoc psychologiczna powinna mieć taką postać, żeby poszkodowany mógł opowiedzieć o swojej sytuacji, poczuć się bezpiecznie, bez bycia ocenianym. Jeśli działanie silnego stresu się przedłuża - wskazana może być farmakoterapia, w której podaje się leki przeciwlękowe niwelujące konsekwencje reakcji stresowej. Nauczyły nas tego m.in. doświadczenia psychiatrii wojskowej. Ostra sytuacja stresowa może trwać najwyżej kilka dni, a jeśli ten okres się przedłuży, mogą pojawić się różne objawy - zawroty głowy, szумы w uszach, nadwrażliwość na światło, kołatanie serca, uczucie braku tchu, wzdęcia, biegunki, zaparcia. Z czasem dochodzi do wyczerpania organizmu, które może prowadzić do dalszych konsekwencji psychiatrycznych i somatycznych" - mówił ekspert.

Dalsze skutki przewlekłego stresu mogą być różne. "Jeśli chodzi o problemy psychiatryczne, mogą się pojawić zaburzenia adaptacyjne, takie jak stany lękowe i depresyjne, zaburzenia snu, odżywiania i libido oraz drażliwość. Może to trwać nawet kilka miesięcy. W poważniejszych przypadkach może rozwinąć się zespół stresu pourazowego (PTSD), w którym dochodzi do trwałego rozregulowania ośrodków odpowiedzialnych za emocje, nastrój i odczuwanie przyjemności. Może dojść później do pojawienia się uzależnień, depresji, myśli samobójczych, samookaleczania, zmian osobowości. PTSD może trwać wiele lat, czasami nawet do końca życia. Wśród skutków somatycznych można wymienić konsekwencje rozregulowania metabolizmu, np. nadciśnienie czy cukrzyca" - przestrzegają.

I zaznaczył, że to ciężkie przeżycia skutkują najgroźniejszymi powikłaniami.

"Najczęściej PTSD rozwija się zwykle u tych ludzi, którzy byli świadkami śmierci czy okaleczenia innej osoby lub znalazły się w sytuacji stwarzającej realne zagrożenie tego typu. W przypadku powodzi może to być na przykład sytuacja, w której ktoś nie zdoła uratować tonącej osoby. Takie zdarzenie zapamiętywane jest w mózgu w dwóch obszarach - tej odpowiedzialnej za pamięć epizodyczną, która przechowuje wspomnienia o samym zdarzeniu oraz w rejonach odpowiedzialnych za przetwarzanie emocji. Dlatego wspomnienia traumatycznych zdarzeń są bardzo trwałe" - tłumaczył psychiatra.

Takim osobom też na szczęście można pomóc - zwrócił uwagę.

"O ile w ostrej sytuacji stresowej stosuje się głównie farmakoterapię, to w dalszych etapach główną rolę odgrywa psychoterapia. Leki mogą okazać się jednak przydatne także później, jeśli rozwiną się powikłania somatyczne czy psychiatryczne, np. wspomniane PTSD. Dysponujemy odpowiednimi strategiami farmakologicznymi, które mogą skutecznie pomagać. Ważne jest, aby nie bać się szukać pomocy. Tak naprawdę to nie jest przyznawanie się do słabości, tylko akt odwagi i odpowiedzialności" - mówił prof. Gałeczki.

Na stres narażeni są nie sami poszkodowani - dodaje Lucyna Kicińska, certyfikowana suicydolożka Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego (PTS), członkini Zespołu Roboczego ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia. Od lat jest ona związana z organizacjami pozarządowymi specjalizującymi się w pomocy telefonicznej i online dzieciom i dorosłym w trudnych sytuacjach życiowych.

"Po pierwszej fazie napięcia czy szoku, która może trwać od kilkunastu minut do kilkunastu godzin, pojawia się faza mobilizacji. Dotyczy to zarówno osób poszkodowanych jak i tych z ich otoczenia, w którym pojawia się altruizm i chęć niesienia pomocy, zbiórki - działamy na różnych płaszczyznach. Ludzie starają się oferować różnego rodzaju wsparcie" - mówi.

Dodaje, że w pewnym stopniu taka reakcja dotyczy obecnie większości Polaków.

"Obok podstawowego wymiaru, np. pomocy materialnej, osobom dotkniętym powodzią nasza powszechna mobilizacja daje to dużo nadziei i pomaga nieco zmniejszyć ich własny stres. Trzeba jednak pamiętać, że im dłużej trwa ta faza i im mniej zaplanowane są nasze działania, tym bardziej społeczeństwo zbliża się do momentu wyczerpania. Zaczyna brakować energii i motywacji. Może się pojawić zmęczenie. Jest to tym bardziej prawdopodobne, że w fazie aktywizacji ludzie działają zwykle nadmiernie, można powiedzieć: tak, jakby biegli sprintem. Tymczasem o pomocy powodzianom trzeba myśleć w kategoriach maratonu" - opowiada ekspertka.

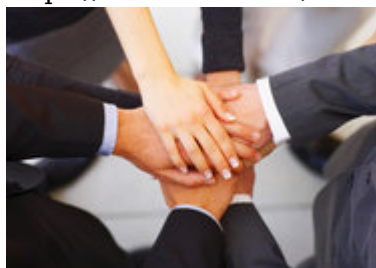
I także podkreśla, że stan psychiczny ofiar powodzi wymaga wsparcia, a zatem potrzebna jest szybka pomoc.

"Wyczerpanie osób pomagających oznacza zmniejszenie zasobów napływających do ofiar powodzi. Mowa także o wsparciu psychicznym, ponieważ poszkodowani niejako trochę karmią się nadzieją innych. W tym momencie mogą ujawniać się skutki traumatycznego doświadczenia, np. w postaci stresu pourazowego. Może pojawić się lęk o przyszłość, zaburzenia nastroju. Ludzie zaczynają zdawać sobie sprawę, jak wiele czasu może zająć odbudowanie ich życia. Nie da się przecież w kilka tygodni wyremontować domu, odbudować mostów i innej infrastruktury. Jeśli w tym momencie ludzie nie dostaną pomocy psychologicznej - ich zły stan może zacząć się utrwalać i przeradzać w poważne kryzysy. Potrzebna jest więc interwencja kryzysowa, pomoc emocjonalna, sprawdzanie, jak poszkodowani się czują. Trzeba pamiętać, że nawet jeśli są aktywni i sprawczy - nie znaczy to, że zawsze tacy pozostaną. Mogą potrzebować długofalowego wsparcia psychologicznego" - mówi specjalistka.

Przypomniała ona, że według pewnych szacunków ofiary powodzi mogą potrzebować nawet czterech lat, aby w pełni poradzić sobie z jej psychicznymi skutkami. Wiele zależy od tego, jak bardzo dana osoba jest zagrożona, i jaką otrzymała pomoc na samym początku.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32295.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

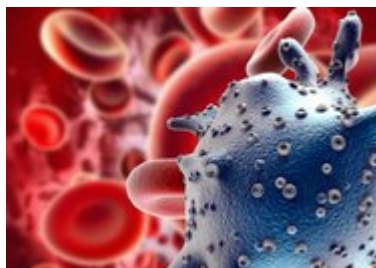
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

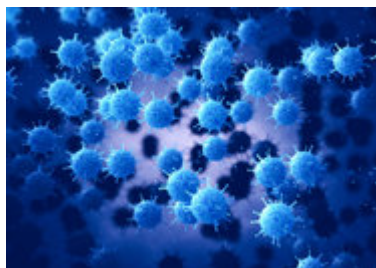
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**