

# Stress – Ένας εσωτερικός εχθρός

Η πλειοψηφία των ανθρώπων που ζουν στις αναπτυγμένες χώρες, έχουν αποδεχθεί το stress ως αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας τους. Για παράδειγμα στις Η.Π.Α. το National Safety Council εκτιμά, ότι καθημερινά απουσιάζουν από την εργασία τους ένα εκατομμύριο Αμερικανοί, λόγω stress. Γεγονός που κοστίζει στην κοινωνία το εντυπωσιακό ποσό των 150 εκατομμυρίων δολαρίων τον χρόνο. Τη προηγούμενη δεκαετία υπήρξε εκρηκτική ανάπτυξη ειδικοτήτων με σκοπό να βοηθούν τους ανθρώπους στη διαχείριση ή έλεγχο του stress.

Εάν ζητήσουμε από δέκα ανθρώπους να μας καθορίσουν τι σημαίνει stress γι' αυτούς, θα πάρουμε δέκα διαφορετικές απαντήσεις. Ο λόγος είναι ότι κάτι, που προκαλεί stress σε κάποιον, σ' έναν άλλον άνθρωπο είναι ευχάριστό, ή τον επηρεάζει ελάχιστα, ενώ όλοι αντιδρούμε διαφορετικά κάτω από συνθήκες στρες . Βέβαια αν δεν μπορείς να το καθορίσεις, πως μπορείς να το εκτιμήσεις, και πολύ περισσότερο να το μετρήσεις.



Γενικά το στρες σχετίζεται τόσο με εξωτερικούς παράγοντες, όσο και με εσωτερικούς. Εξωτερικοί παράγοντες είναι το φυσικό περιβάλλον, περιλαμβάνοντας και τον εργασιακό χώρο, οι σχέσεις με τους ανθρώπους, του οικογενειακού περιβάλλοντος, και τους υπόλοιπους, αλλά και όλες οι περιστάσεις που μας προκαλούν, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε, καθώς και οι προσδοκίες μας σε καθημερινή βάση. Οι εσωτερικοί παράγοντες καθορίζονται από την ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τους εξωτερικούς παράγοντες στρες. Παράγοντες που διευκολύνουν την ικανότητα χειρισμού του στρες, περιλαμβάνουν την διατροφή, την συνολική υγεία, το επίπεδο φυσικής κατάστασης, την συναισθηματική ισορροπία, καθώς τον επαρκή ύπνο και την ικανοποιητική ξεκούραση.

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Κλειδί για να αντιληφθούμε την αρνητική πλευρά του στρες είναι η άποψη του **milieu intérieur (του εσωτερικού περιβάλλοντος του σώματος)**, όπως αναφέρθηκε αρχικά από τον Γάλλο φυσιολόγο Claude Bernard. Αναφέρθηκε στις αρχές της δυναμικής ισορροπίας, θεωρώντας ότι είναι σημαντικό και κρίσιμο για την επιβίωση η συνεχής διατήρηση σταθερού εσωτερικού περιβάλλοντος στον οργανισμό. Για τον λόγο αυτόν οι εξωτερικές αλλαγές στο περιβάλλον ή εξωτερικές δυνάμεις, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την εσωτερική ισορροπία, θα πρέπει να τύχουν αποτελεσματικής αντίδρασης από τον οργανισμό, εάν θέλουμε να επιβιώσουμε. Για παράδειγμα τέτοιες εξωτερικές δυνάμεις είναι η μεταβολές της θερμοκρασίας, η περιεκτικότητα οξυγόνου στον αέρα κ.α. Επιπρόσθετα η ύπαρξη ασθένειας είναι σε θέση να βάλει σε κίνδυνο την εσωτερική ισορροπία.

Ο μεγάλος νευρολόγος Walter Cannon εφεύρε τη λέξη **ομοιόσταση** για να καθορίσει επιπλέον αυτή τη δυναμική ισορροπία που περιέγραψε ο Bernard. Επίσης ήταν ο πρώτος ο οποίος αναγνώρισε ότι οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορεί να είναι και συναισθηματικοί εκτός από σωματικοί. Μέσα από τα πειράματα του έδειξε την «πολέμα ή πέτα» αντίδραση του ανθρώπου, και άλλων ζώων, όταν απειλούνται. Επιπλέον ο Cannon τεκμηρίωσε την σύνδεση αυτών των αντιδράσεων με την απελευθέρωση ισχυρότατων νευροδιαβιβαστών από τμήμα του επινεφρίδιου, τον μυελό. Ο μυελό του επινεφριδίου εκκρίνει δύο νευροδιαβιβαστές, την επινεφρίνη (ή αδρεναλίνη), και νορεπινεφρίνη (ή νοραδρεναλίνη), ως ανταπόκριση στο στρες. Η απελευθέρωση αυτών των νευροδιαβιβαστών οδηγεί στις φυσιολογικές επιπτώσεις, που βλέπουμε στην αντίδραση «πολέμα ή πέτα», όπως για παράδειγμα γρήγορο καρδιακό ρυθμό, αυξημένη ανησυχία, κ.α.

Ένας άλλος ερευνητής ο Hans Selye, προχώρησε ακόμα περισσότερο τις παρατηρήσεις του Cannon, περιλαμβάνοντας στο σύστημα αντίδρασης του οργανισμού στο στρες την υπόφυση, έναν μικρό αδένα στη βάση του Εγκέφαλου. Περιέγραψε τον έλεγχο από την υπόφυση της έκκρισης ορμονών (για παράδειγμα της κορτιζόλης), οι οποίες είναι σημαντικές στην φυσιολογική αντίδραση στο

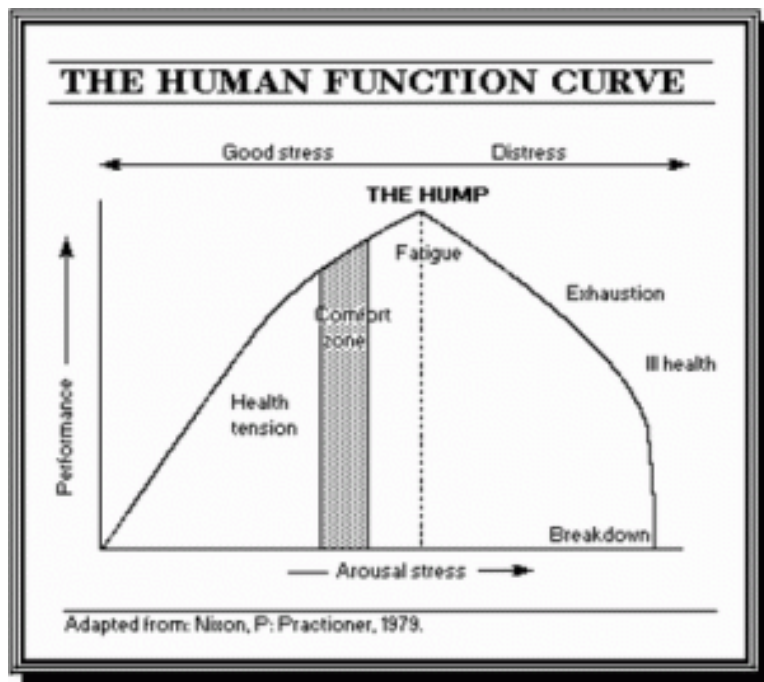
στρες από άλλο τμήμα των επινεφριδίων γνωστό ως φλοιός.

Η κορτιζόλη είναι μια σημαντική ορμόνη με πολλές δράσεις στο σώμα. Παράγεται από τα επινεφρίδια μ' ένα πρότυπο ημερήσιας διακύμανσης, δηλαδή τα επίπεδα της κορτιζόλης στο κυκλοφορικό σύστημα εξαρτώνται από την ώρα της ημέρας (φυσιολογικά τα επίπεδα της είναι υψηλότερα νωρίς το πρωί και χαμηλότερα περίπου τα μεσάνυκτα). Η κορτιζόλη είναι σημαντική για τη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης, καθώς επίσης της προμήθειας ενέργειας στο σώμα. Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό του λίπους και των υδατανθράκων, για την παραγωγή ενέργειας, και διεγείρει την απελευθέρωση ινσουλίνης ώστε να διατηρούνται τα επίπεδα σακχάρου σε φυσιολογικά επίπεδα. Στο τέλος αποτέλεσμα αυτών των δράσεων είναι η αύξηση της όρεξης.

Επιπρόσθετα ο Selye πραγματικά εισήγαγε τον όρο stress από την φυσική και την εφαρμοσμένη μηχανική, και έδωσε τον ορισμό «κοινή δράση δυνάμεων, οι οποίες λαμβάνουν χώρα οπουδήποτε στο σώμα, σωματικές ή ψυχολογικές».

Σε πειράματα που έκανε σε αρουραίους ο Selye, διαπίστωσε ότι όταν αυτά εκτεθούν σε συνεχές στρες, προκαλείτε διόγκωση των επινεφριδίων, γαστρεντερικά έλκη, και φθορά του ανοσοποιητικού συστήματος. Ονόμασε αυτές τις μεταβολές στο στρες, γενική προσαρμογή (ανάταξη) ή stress syndrome. Ανακάλυψε ότι αυτές οι διαδικασίες, οι οποίες είναι προσαρμοστικές και φυσιολογικές για τον οργανισμό στην αντιμετώπιση του στρες, μπορούν να μετατραπούν σε παθολογικές, αν είναι υπερβολικές.

Σύμφωνα με τον Selye υπάρχει το καλό στρες, που βοηθάει τους ανθρώπους επιτυγχάνουν περισσότερα.



Όπως φαίνεται στο διάγραμμα, το αυξημένο στρες έχει ως αποτέλεσμα αυξημένη παραγωγικότητα, μέχρι ενός ορίου, μετά από το οποίο ακολουθεί απότομη πτώση. Εντούτοις αυτό το σημείο κορύφωσης διαφέρει σε κάθε άνθρωπο, ως εκ τούτου πρέπει να είμαστε ευαίσθητοι στα πρόωρα συμπτώματα υπερφόρτωσης του στρες. Αυτά τα συμπτώματα

διαφέρουν στο καθένα από εμάς, ενώ μπορεί να είναι τόσο ήπια ώστε να τα αγνοούμε μέχρι να είναι πολύ αργά. Δεν είναι ασυνήθιστο οι γύρω μας να το αντιλαμβάνονται πριν από εμάς.

## ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το stress ελέγχεται από το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ΑΝΣ). Αποτελεί το ακούσιο τμήμα του νευρικού συστήματος, και αποτελείται από δύο μέρη: το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό. Αυτά τα δυο μέρη έχουν αντίθετη δράση, ενώ η ισορροπία μεταξύ τους αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την αποτελεσματική σωματική λειτουργία. Το συμπαθητικό μέρος ενεργοποιείται όταν καταναλώνουμε ενέργεια, γνωστό ως πολέμα / φύγε / πάγωσε, ενώ το παρασυμπαθητικό είναι υπεύθυνο για την αποκατάσταση των αποθηκών, τη χώνεψη, την διαδικασία της επούλωσης, και της αναπαραγωγής, γνωστό ως αναπαύου / χαλάρωσε / ανανεώσου.

Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση stress, υπέρ-λειτουργεί το συμπαθητικό μέρος. Εάν παραμείνει αυτή η κατάσταση για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα καταλήξουμε σε μια κατάσταση εξάντλησης. Τα σωματικά συστήματα δεν μπορούν να διατηρήσουν τον υψηλό ρυθμό, και η ορμόνη κορτιζόλη μειώνει την επίδρασή της μετά

από περίπου μια ώρα, έτσι μαζί με άλλα, εμποδίζεται η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Εάν συνεχισθεί αυτή η κατάσταση τότε σε κάποιους ανθρώπους θα έρθει η κατάρρευση, όπου απαιτείται μεγάλο χρονικό διάστημα για να αποκατασταθεί.

Τα συμπαθητικά νευρικά κύτταρα βρίσκονται στον νωτιαίο μυελό μεταξύ του πρώτου θωρακικού (Θ1) και δεύτερου οσφυϊκού (Ο2), ενώ το παρασυμπαθητικό έχει τη ρίζα του στο εγκεφαλικό στέλεχος, και στο ιερό οστού μεταξύ Ι2 και Ι4.

Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα στέλνει νευρικές ίνες στους λείους μύες των αρτηριών, οπότε ελέγχεται η ροή του αίματος σε διάφορα τμήματα του σώματος, αλλά και δικαιολογείται ο μηχανισμός πίσω από συμπτώματα του στρες, όπως ο μυϊκός σπασμός, η δυσκαμψία και ο πόνος.

### **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ;**



Τα συμπτώματα από το στρες είναι μοναδικά για κάθε ασθενή. Το στρες μπορεί να προκαλέσει μια ποικιλία συναισθηματικών, και σωματικών συμπτωμάτων, καθώς επίσης και προβλημάτων συμπεριφοράς. Μερικά παραδείγματα σωματικών συμπτωμάτων είναι: διαταραχή του ύπνου, μυϊκή τάση, πονοκέφαλος, γαστρεντερικές διαταραχές, και κόπωση. Παραδείγματα συναισθηματικών συμπτωμάτων είναι: η νευρικότητα, το άγχος, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, απώλεια του ενθουσιασμού ή της ενεργητικότητας, και αλλαγές στη διάθεση του ατόμου. Φυσικά δεν πρέπει να μας διαφεύγει από τη προσοχή ότι όλα τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να αφορούν άλλες ιατρικές ή ψυχολογικές καταστάσεις.

### **ΠΟΙΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΑΛΩΤΟΙ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ;**

Το στρες εκδηλώνεται με πολλές μορφές, επηρεάζει ανθρώπους κάθε ηλικίας και κοινωνικής θέσης. Εντούτοις επηρεάζει κυρίως ανθρώπους που δεν έχουν ικανοποιητική κοινωνική στήριξη, έχουν κακή διατροφή, δεν έχουν ικανοποιητικό ύπνο, ή έχουν μειωμένη ικανότητα να αντιμετωπίζουν την πίεση της καθημερινότητας. Συγκεκριμένες κατηγορίες ανθρώπων όπως είναι τα παιδιά, οι

έφηβοι, οι εργαζόμενοι γονείς, και οι ηλικιωμένοι, δέχονται μεγάλο στρες. Μάλιστα μελέτες έδειξαν εκείνοι οι άνθρωποι που δέχτηκαν μεγάλη πίεση στα χρόνια της εφηβείας, εμφάνισαν αρνητική επίδραση στην σωματική και συναισθηματική τους υγεία αργότερα στη ζωή τους.

## **ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ;**

### **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Ο ΑΞΟΝΑΣ => Υποθάλαμος – Υπόφυση – Επινεφρίδια**

Οι αντιδράσεις του οργανισμού στο στρες είναι:

1. Ο Εγκέφαλος άμεσα δίνει εντολή στον μυελό των επινεφριδίων να απελευθερωθεί επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη.
2. Ο υποθάλαμος του Εγκεφάλου και η υπόφυση ενεργοποιούν τον φλοιό των επινεφριδίων, ώστε να απελευθερωθεί κορτιζόλη και άλλες ορμόνες.
3. Πολλά νευρικά κυκλώματα συμμετέχουν στη προσαρμογή της συμπεριφοράς, όπως είναι η αυξημένη διέγερση, η επικέντρωση της προσοχής, μειωμένη αντίληψη του πόνου, κ.α.

Η συνδυασμένη δράση των τριών προηγουμένων παραγόντων διατηρεί την εσωτερική ισορροπία (ομοιόσταση), αυξάνει τη παραγωγή και αξιοποίηση της ενέργειας, ρυθμίζει τους ηλεκτρολύτες και την ισορροπία των υγρών στο σώμα. Ακόμα ενεργοποιεί ταχύτατη αντίδραση από το Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα.

## **ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Υπάρχουν αποδείξεις ότι το υπερβολικό στρες ευθύνεται για σημαντικές παθήσεις ή καταστάσεις, όπως είναι η κατάθλιψη, υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιολογικές παθήσεις, γαστρεντερικές παθήσεις, κάποιους τύπους καρκίνου, ημικρανίες, επεισόδια άσθματος, αυξομειώσεις του σακχάρου σε διαβητικούς, ευπάθεια σε λοιμώξεις, ψυχιατρικές παθήσεις, όπως είναι η διαταραχή του μετατραυματικού στρες.

## **ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ;**

Από τα προηγούμενα προκύπτει ότι το ανεξέλεγκτο, το

απρόβλεπτο, και το συνεχές στρες, έχει μεγάλη επίδραση και συνέπειες, τόσο στη σωματική, όσο και ψυχική υγεία του ατόμου. Αν αναλογιστούμε τις αιτίες, τη φύση, και την ανταπόκριση του οργανισμού στο στρες, τότε μπορούμε να καταστρώσουμε μια αποτελεσματική στρατηγική για την αντιμετώπιση του.



**ΑΣΚΗΣΗ:** Σε περίοδο στρες το σώμα μας είναι έτοιμο για δράση, καθώς είναι σε κατάσταση υπερδιέγερσης. Συνήθως όμως εμείς είμαστε παθητικοί, μπροστά από ένα γραφείο, σ' ένα καναπέ, ή στο τιμόνι του αυτοκινήτου μας ακινητοποιημένοι από το κυκλοφοριακό χάος. Η τακτική άσκηση βοηθάει τον οργανισμό μας να καταστείλει τη δράση των στρεσογόνων ορμονών και νευροδιαβιβαστών, ώστε να προφυλαχθούμε από τις ανεπιθύμητες μακροχρόνιες δράσεις τους. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση είναι ένα αποτελεσματικό αντικαταθλιπτικό και αγχολυτικό εργαλείο, και βοηθάει τον αποτελεσματικό ύπνο. Επίσης προκαλεί την παραγωγή ενδορφίνης, που ανακουφίζει τον χρόνιο πόνο, και βελτιώνει τη διάθεση του ανθρώπου.



**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ – ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ:** Για αιώνες στις ανατολικές θρησκείες και φιλοσοφίες, ο διαλογισμός και οι τεχνικές χαλάρωσης, είχαν κυρίαρχη θέση στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων υγείας. Τώρα και στην δυτική ιατρική κερδίζουν έδαφος, έτσι 20 – 30 λεπτά διαλογισμού την ημέρα θεωρείτε ότι μπορεί να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία του ανθρώπου. Για εκείνους που δεν μπορούν να διαλογιστούν μια καλή πρόταση είναι [‘The still point’ ή «Σημείο Ηρεμίας», της Κρανιοϊερής Θεραπείας](#)



**ΑΛΛΑΓΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ:** Είναι σημαντικό στη καθημερινότητα μας να βρίσκουμε τρόπους να εκτονώνουμε την ένταση. Για παράδειγμα στη διάρκεια του μεσημεριανού φαγητού να μη μιλάμε για θέματα εργασίας, αντί για διάλειμμα καφέ να κάνουμε ένα μικρό περίπατο, να εκμεταλλευόμαστε τα σαββατοκύριακα για χαλάρωση, και εκδρομές, ώστε τη Δευτέρα να είμαστε έτοιμοι και φρέσκοι. Οργανώστε έτσι τη ζωή σας, ώστε να είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε το αναπάντεχο με



αποτελεσματικότητα.

Μη ξεχνάτε ότι διάφορα φάρμακα, παυσίπονα , αλκοόλ, το κάπνισμα, και το υπερβολικό φαγητό, στη πραγματικότητα επιδεινώνουν το στρες, ενώ μας κάνουν επιρρεπείς σε επιπλέον επιβάρυνση.

**ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ Dr. John Upledger:** Πρόκειται για μία ήπια θεραπεία, που βελτιώνει τη λειτουργικότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, ενισχύει τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος, ενεργοποιώντας τον μηχανισμό αυτό-διόρθωσης, που διαθέτει ο οργανισμός μας, ώστε να αντιμετωπίσει με επιτυχία τα προβλήματα που τον επηρεάζουν. Διευκολύνει τον οργανισμό να προσαρμόζεται καλύτερα τόσο στα εξωτερικά ερεθίσματα, όσο και στα εσωτερικά, διατηρώντας την ομοιόσταση του. Περισσότερες πληροφορίες: [www.craniosacral.gr](http://www.craniosacral.gr)



**Δεν πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας ότι η αντιμετώπιση του στρες βασικά εξαρτάται από την επιθυμία του ατόμου, να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές στη ζωή του, υιοθετώντας ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.**

