

ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΡΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

του ΜΠΣ «Έλεγχος του Στρες και Προαγωγή της Υγείας»

της Ιατρικής Σχολής ΕΚ.Π.Α.

Kourmoussi, Darviri, Varvogli, Alexopoulos (2015)



Τι είναι το στρες;

Το στρες είναι ένα σύστημα γενετικά κληροδοτημένο από την αρχή της ζωής του ανθρώπου, από τότε δηλαδή που ο άνθρωπος χρειαζόταν να αντιμετωπίσει καθημερινούς κινδύνους που απειλούσαν τη ζωή και την ασφάλεια του. Σήμερα οι απειλές κατά της ζωής είναι πολύ λιγότερες, ωστόσο, στρεσογόνοι παράγοντες υπάρχουν, ενώ το βιολογικό σύστημα του στρες παρέμεινε το ίδιο.

Πρόκειται για ένα μηχανισμό (HPA axis - υποθάλαμος, υπόφυση, επινεφρίδια) που οδηγεί στην έκλυση των ορμονών του στρες (ACTH, κορτιζόλη, επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη), οι οποίες έχουν στόχο να ενδυναμώσουν τον οργανισμό προκειμένου να ανταπεξέλθει στην αντιλαμβανόμενη απειλή. Η κύρια ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη, αποτελεί και τον καλύτερο δείκτη μέτρησης του στρες.

Ως στρες ορίζεται η διεργασία του οργανισμού, η οποία διεξάγεται «όταν το άτομο αισθάνεται αδυναμία να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του, βασιζόμενο στις προσωπικές του ικανότητες και δεξιότητες» (Lazarus & Folkman, 1984). Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο «καλό» στρες, το ονομαζόμενο eustress (Chrousos, 2009), το οποίο μας χρειάζεται για να είμαστε λειτουργικοί και δημιουργικοί και στο 'κακό' στρες ή distress, το οποίο μας καταστρέφει και χρειάζεται να το καταπολεμήσουμε.

Όταν το στρες έχει υπερβολική ένταση, ή υπερβολική διάρκεια, ο παραπάνω μηχανισμός οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα ή σε αυξημένη διάρκεια παραμονής της κορτιζόλης στον οργανισμό, με αποτέλεσμα την εμφάνιση καθημερινών προβλημάτων όπως για παράδειγμα κεφαλαλγίες, διαταραχές ύπνου και πέψης κ. ά., αλλά και ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως για παράδειγμα κάπνισμα, χρήση αλκοόλ, κακή διατροφή, κ.ά..

Συμπτώματα του στρες

Με την εμφάνιση ενός στρεσογόνου παράγοντα, το ανοσοποιητικό ενισχύεται για να ενδυναμώσει τον οργανισμό. Σε περίπτωση όμως που η απειλή δεν αντιμετωπιστεί με επιτυχία και οι ορμόνες του στρες παραμείνουν σε υψηλά επίπεδα, τότε το ανοσοποιητικό σύστημα αρχίζει να καταστρέφεται και μπορεί να εμφανιστούν μια σειρά από συμπτώματα:

Σωματικά συμπτώματα στρες

- Πονοκέφαλοι
- Δυσπεψία ή/και κοιλιακό άλγος
- Εντερικά προβλήματα

- Δύσπνοια
- Λιποθυμικές τάσεις
- Σφίξιμο στο στήθος
- Ταχυσφυγμία
- Εφίδρωση και/ή τρόμος
- Αϋπνία
- Απώλεια της όρεξης
- Απώλεια libido
- Ναυτία
- Έκζεμα
- Μυοσκελετικοί πόνοι
- Μετεωρισμός
- Μυϊκές κράμπες
- Σπασμοί
- Απλό κρυολόγημα, κ.ά.

Συμπεριφορικά συμπτώματα στρες

- Αδυναμία στην ολοκλήρωση δραστηριοτήτων
- Υπερκατανάλωση αλκοόλ, ή καταφυγή σε ουσίες
- Συναισθηματική Υπερφαγία, ή κατανάλωση παρηγορητικής τροφής (αυξημένη περιεκτικότητα γλυκόζης και λιπαρών)
- Έναρξη καπνίσματος ή αύξηση του αριθμού τσιγάρων
- Υπερβολική ενασχόληση με στρεσογόνες ενασχολήσεις και αθλήματα (extreme sports)

Συναισθηματικά συμπτώματα στρες

- Έντονη ανησυχία
- Συχνό κλάμα
- Θυμός
- Νευρικότητα
- Αίσθημα βαρεμάρας
- Αίσθημα μοναξιάς
- Αίσθημα δυστυχίας χωρίς ξεκάθαρη αιτία
- Καταθλιπτικά συναισθήματα
- Αίσθημα αδυναμίας επέμβασης ώστε να αλλάξουν τα πράγματα
- Αίσθημα αδυναμίας εκπλήρωσης στόχων
- Απώλεια νοήματος στη ζωή

Γνωστικά-Πνευματικά συμπτώματα στρες

- Συνεχής ανησυχία
- Μειωμένη συγκέντρωση
- Δυσκολία ανάκλησης αναμνήσεων
- Απώλεια αίσθησης του χιούμορ

- Αναποφασιστικότητα
- Απώλεια δημιουργικότητας
- Αδυναμία του ανθρώπου να έχει «καθαρή» σκέψη

Όταν το στρες συνεχίζει να παραμένει έντονο για μεγάλο χρονικό διάστημα και μεταβληθεί από οξύ σε χρόνιο, τότε το αποτέλεσμα είναι η αλλόσταση ή κακόσταση του οργανισμού με πιθανή συνέπεια μια σειρά σοβαρότερων ασθενειών και διαταραχών, όπως καρδιαγγειακά, καρκίνος, άσθμα, σοβαρές δερματοπάθειες, κατάθλιψη, διαταραχές στη μνήμη και τη μάθηση, κ.ά.

Στρες και επιλογές του τρόπου ζωής (lifestyle)

Η πλειοψηφία των νοσημάτων που σχετίζονται με το στρες, συχνά σχετίζονται και με την υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών και επιλογών του καθημερινού τρόπου ζωής (lifestyle), όπως η διατροφή, οι συνήθειες του ύπνου, η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα, η πιθανή χρήση άλλων ουσιών ή φαρμάκων και η ποιότητα των σχέσεων με τους άλλους. Η έλλειψη ιδανικής ρουτίνας και υγιεινού τρόπου ζωής διαταράσσει την ισορροπία των συστημάτων του οργανισμού, συμβάλλοντας στην εκδήλωση πολλών διαταραχών, ανάμεσα στις οποίες εντοπίζονται και κάποιες από τις κυριότερες αιτίες θανάτου όπως τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος, ο διαβήτης, η παχυσαρκία κ.ά.

Ο ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ έχει κρίσιμη σημασία, καθώς αποτελεί μια πολύ σημαντική στρατηγική διαχείρισης τους στρες. Οι επιλογές του τρόπου ζωής οι οποίες έχει φανεί ότι έχουν ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στην πρόληψη όσο και στη διαχείριση του στρες, είναι η υιοθέτηση προγραμματισμού και ρουτίνας, η υγιεινή διατροφή (ιδιαίτερα η Μεσογειακή δίαιτα), η φυσική άσκηση, η πνευματικότητα με οποιαδήποτε έκφασή της, η κοινωνική δικτύωση, ο εθελοντισμός, τα χόμπι και το άκουσμα ελκυστικής για τον καθένα μας μουσικής με χαλαρό όμως tempo.

Σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση του στρες, παίζει και η εκμάθηση δεξιοτήτων coping (αντιμετώπισης του στρες), όπως η διαχείριση συναισθημάτων, η επίλυση προβλημάτων, η αλλαγή τρόπου σκέψης (γνωσιακή αναδόμηση), η ανάπτυξη εσωτερικού κέντρου ελέγχου και η λήψη απόφασης.

Τα τελευταία χρόνια, σε πανεπιστήμια και νοσοκομεία άλλων χωρών (κυρίως των Η.Π.Α.), έχουν αναπτυχθεί προγράμματα διαχείρισης του στρες με σκοπό τον καλύτερο του από το ίδιο το άτομο. Τα προγράμματα αυτά, εκτός από κινητοποίηση για αλλαγή τρόπου ζωής και εκπαίδευση σε δεξιότητες, περιλαμβάνουν και εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης που έχουν διαπιστωθεί ως αποτελεσματικές (Varvogli & Darviri, 2011), όπως διάφορα είδη αναπνοών, ενεργητική και παθητική μυϊκή χαλάρωση, αυτογενή εκπαίδευση, καθοδηγούμενο οραματισμό, διάφορα είδη διαλογισμού (π.χ. Υπερβατικός,

Mindfulness, Τεχνική RR τουBenson), EFT (Emotional Freedom Technique), κ.ά.. Σε κάθε περίπτωση, η διαχείριση του στρες εξασφαλίζει στο άτομο τη σωματική και ψυχική ευεξία που του είναι απαραίτητη για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της σύγχρονης κοινωνίας και της καθημερινότητάς του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Chrousos GP. (2009). **Stress and disorders of the stress system.** *Nat Rev Endocrinol*, 5:374-81.
2. Kourmoussi N., Darviri D., Varvogli L., Alexopoulos E. (2015). **Teacher Stress Inventory: validation of the Greek version and perceived stress levels among 3,447 educators.** *Psychology Research and Behavior Management*, 8:81-88.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer.
4. Varvogli L., Darviri, C. (2011). **Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health.** *Health Science Journal*, 5(2): 74-89.