

STRES



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

Nie dajmy się stresowi

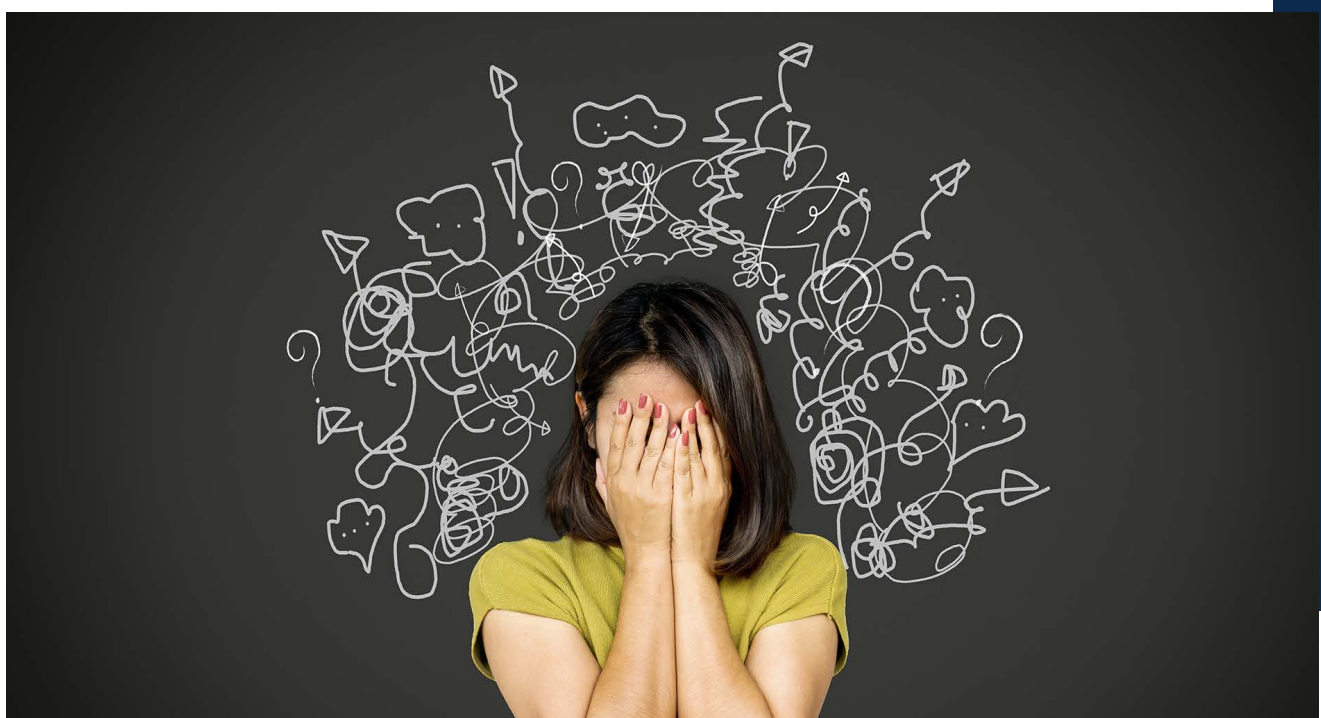
Termin "stres" pochodzi z fizyki i odnosi się do różnego typu napięć, nacisków lub sił, które działają na system.

W kontekście psychologicznym, stres to relacja między zdolnościami jednostki do radzenia sobie a wymaganiami stawianymi przez otoczenie (Carles Spirlberg). Stres pojawia się, gdy uczestniczymy w wydarzeniach, które zakłócają naszą równowagę, przeciążają nas lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego radzenia sobie.

STRES = małe wsparcie + duże ograniczenia + wysokie wymagania

Rozróżniamy 3 fazy stresu:

- **Faza mobilizacji:** organizm w stanie mobilizacji przybiera formę obronną. Następuje szybka odpowiedź na stresor, co zwiększa odporność na ból oraz przyspiesza funkcje organizmu. Dochodzi do podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi oraz wzrostu temperatury ciała.
- **Faza adaptacji:** organizm uczy się radzić sobie ze stresorem, działając na zasadzie ucieczki lub ataku. Komórki nerwowe w mózgu otrzymują impulsy o oddziaływaniu stresora na organizm.
- **Faza wyczerpania:** jeżeli fazy mobilizacji i adaptacji trwają zbyt długo, organizm wchodzi w fazę wyczerpania. W tej fazie organizm nie jest już w stanie mobilizować się wobec stresora. Przewlekła sytuacja stresowa prowadzi do osłabienia odporności, wystąpienia zaburzeń psychicznych oraz innych poważnych zaburzeń organizmu.



Źródła stresu

Źródła stresu mają różnorodny charakter. Dotychczas zidentyfikowano ponad 40 potencjalnie stresorodnych czynników związanych z... pracą. Najczęściej stosowaną typologią tych czynników jest klasyfikacja zaproponowana przez Coopera i Marshalla (1987), która wyróżnia **pięć głównych kategorii potencjalnych źródeł stresu**:

- Charakter pracy oraz jej organizacja
- Konstrukcja roli zawodowej, w tym zakres i rodzaj odpowiedzialności
- Rozwój kariery zawodowej pracownika
- Relacje interpersonalne
- Klimat organizacyjny, zwłaszcza styl zarządzania zespołem

Gdy pojawia się sytuacja wywołująca stres, organizm zaczyna wytwarzać hormony takie jak adrenalina i kortyzol, które stymulują ciało do reakcji. Te hormony przygotowują organizm do walki lub ucieczki poprzez przyspieszenie rytmu serca, podniesienie ciśnienia krwi oraz zwężenie naczyń krwionośnych.

Kortyzol odgrywa ważną rolę w metabolizmie lipidów, białek i glukozy oraz reguluje pracę układu odpornościowego. Nieprawidłowy poziom kortyzolu może zakłócać funkcjonowanie organizmu, dlatego warto go monitorować. Poziom kortyzolu można zbadać z krwi, moczu oraz śliny.

Warto pamiętać, że nie każdy stres jest szkodliwy. Stres może mieć pozytywną funkcję, mobilizując człowieka do bardziej efektywnego działania. Taki pozytywny stres nazywany jest eustresem, natomiast nadmierny stres, powodujący szkody, określany jest jako dystres.

Analizując różne teorie stresu, można wyciągnąć następujące wnioski:

- Stres jest stanem obejmującym cały organizm
- Jest bardziej intensywnym stanem niż zwykłe napięcie nerwowe
- Stres zakłada interakcję między organizmem a otoczeniem
- Wymaga obecności zagrożenia, które jest postrzegane i oceniane poznawczo
- Odpowiedzią na stres jest uruchomienie regulacyjnych funkcji psychicznych



Z punktu widzenia psychologii można wyróżnić trzy nurty w określaniu stresu:

Stres może być postrzegany jako bodziec (stresor) lub wydarzenie o określonych właściwościach.

Stres może być również rozumiany jako reakcja, zwłaszcza emocjonalna.

Można także rozpatrywać stres w kategoriach relacji między czynnikami zewnętrznymi a ich odbiorem przez jednostkę.

W sytuacji stresowej dochodzi do konfrontacji przekonań, wartości i umiejętności człowieka z wymaganiami, ograniczeniami i zasobami danej sytuacji. Tę relację określa się mianem transakcji, ponieważ zarówno otoczenie wpływa na osobę, jak i osoba wpływa na otoczenie (relacja jest dwukierunkowa).

Stres można rozpoznać po różnych wskaźnikach

Wskaźniki fizjologiczne:

- przyspieszony puls,
- rozszerzenie źrenic,
- wzmożona potliwość,
- kołatanie serca,
- napięcie mięśni rąk i nóg,
- sztywność karku,
- suchość w jamie ustnej,
- ucisk w gardle,
- pobudzenie psychoruchowe,
- naprzemienne uczucie gorąca i zimna,
- gonitwa myśli.

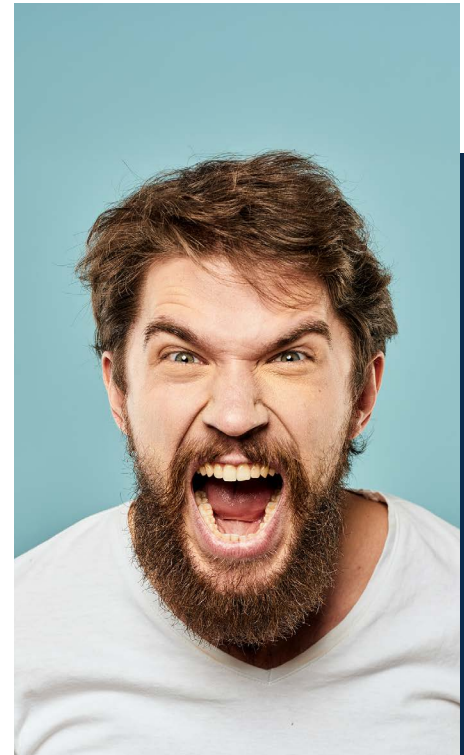
Wskaźniki psychologiczne:

- rozdrażnienie,
- podejrzliwość,
- wrogość,
- odczuwanie nieokreślonego lęku,
- ataki złości,
- apatia,
- przygnębienie,
- poczucie osamotnienia,
- trudności z podejmowaniem decyzji,
- zachwiane poczucie własnej wartości.



Wskaźniki behawioralne (zmiany w zachowaniu):

- zwiększona pobudliwość,
- tiki nerwowe,
- impulsywność działania,
- utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu,
- zaburzenia snu (bezsenność lub wzmożona senność),
- nagłe wybuchy gniewu lub płaczu,
- podatność na wypadki,
- nadużywanie alkoholu,
- nadmierne palenie,
- konfliktowość,
- brak satysfakcji z wykonywanej pracy,
- obniżona wydajność.



W czasie szczególnego narażenia na stres, ważne jest unikanie szukania rozwiązania w alkoholu, papierosach czy innych używkach. Nie eliminują one stresu, jedynie go przytłumiają na krótko, przyczyniając się jednocześnie do dodatkowych problemów zdrowotnych.

Konsekwencje stresu chronicznego

Chroniczny stres, czyli stres doświadczany stale lub często, może prowadzić do wielu schorzeń. Do najczęstszych należą:

- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- nadciśnienie,
- choroby serca,
- cukrzyca,
- migreny,
- artretyzm,
- astma,
- zaburzenia snu,
- anoreksja nerwowa,
- bulimia,
- schorzenia skóry (np. pokrzywka, opryszczka, egzema, łuszczyca),
- zaburzenia popędu płciowego u mężczyzn,
- zaburzenia menstruacyjne u kobiet.

Codzienne życie pokazuje, że nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu. To, jak radzimy sobie ze stresem, w dużej mierze zależy od nas samych. Warto zdać sobie sprawę, że to nie sam stres, ale nasza reakcja na niego, może nam szkodzić.

Pacjenci powinni mieć możliwość rozwijania swoich umiejętności psychologicznych poprzez uczestnictwo w treningach antystresowych. Na takich treningach uczyliby się radzenia sobie ze stresem, stosowania technik relaksacyjnych oraz radzenia sobie z negatywnymi emocjami i stresującymi zachowaniami innych. W ramach tych treningów mogliby również nabywać umiejętności komunikacji interpersonalnej i asertywności, co pomaga w zapobieganiu wielu sytuacjom stresowym, a także zarządzania czasem, co pozwala radzić sobie z presją czasu. Udział w tego typu programach antystresowych nie tylko redukuje poziom odczuwanego stresu i objawy depresji, ale także zwiększa umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach w pracy z klientami i stresem psychospołecznym. Ponadto, może skutkować obniżeniem ciśnienia krwi, pozytywnym nastawieniem oraz ogólną poprawą zdrowia psychicznego. Efektem uczestnictwa w takich treningach będzie zwiększenie ich zadowolenia z życia i poprawa efektywności w działaniu.

Przykładowe techniki, które wspomagają radzenie sobie ze stresem:

- **techniki relaksacyjne:**
 - relaksacja neuromięśniowa, polegająca na zmniejszaniu napięcia psychicznego przez stopniowe, metodyczne rozluźnianie mięśni
 - trening oddechowy, polegający na uczeniu się głębokiego przeponowego oddechu; ćwiczy koncentrację i uwagę na samym procesie oddychania.
- **MBSR (Mindfulness-based stress reduction)** – program redukcji stresu oparty na uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), koncentruje się na skupieniu uwagi na bieżącym doświadczeniu. Badania naukowe wskazują na skuteczność MBSR w poprawie umiejętności koncentracji, redukcji stresu i zwiększaniu odporności na negatywne emocje.
- **techniki poznawczo-behawioralne** – techniki takie jak ocena poznawcza i próby poznawcze łączą rolę myśli i postaw w kształtowaniu motywów i reakcji ze zmianą zachowania. Technika oceny poznawczej uczy spojrzenia na stresor z innej perspektywy, co pomaga zmniejszyć jego negatywne oddziaływanie. Z kolei technika prób poznawczych polega na oswajaniu się z sytuacjami, które normalnie budzą niepokój, w kontrolowanych warunkach. Dzięki temu, w rzeczywistym życiu, te sytuacje stają się mniej stresujące.

Stres związany z pobytem w szpitalu i leczeniem

Hospitalizacja jest szczególnie trudnym wydarzeniem dla pacjentów i często wiąże się z zakłóceniem dotychczasowej aktywności życiowej. Sam fakt choroby oraz jej konsekwencje stanowią źródło stresu, a konieczność leczenia szpitalnego zwiększa już istniejące obciążenia psychiczne. Kluczową rolę w tej sytuacji odgrywa pielęgniarka, która powinna umiejętnie obserwować pacjenta i stosować odpowiednie interwencje, na przykład w postaci terapeutycznych rozmów. Stres może przybierać formę mobilizującą lub destrukcyjną, a fizjologicznie obie te formy aktywują organizm za pomocą tych samych mechanizmów. Jednak stres destrukcyjny łączy się bezpośrednio z reakcjami emocjonalnymi i psychicznymi, takimi jak gniew, lęk czy depresja.



Radzenie sobie z krótkotrwałymi stresorami oraz umiejętność wykorzystania ich potencjału do podejmowania działań i współpracy w procesie leczenia może znacząco pomóc. Jednak brak umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie ze stresem oraz jego długotrwałe działanie mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Choroba często zmusza ich do uzależnienia się od innych. Profesjonalna pomoc medyczna polega na wsparciu autonomii pacjenta poprzez angażowanie go w proces opieki i podejmowanie wspólnych decyzji. W tym kontekście kluczową rolę odgrywa pielęgniarka, która powinna podejść do pacjenta holistycznie. Jednak interwencja pielęgniarska może okazać się nieskuteczna, jeśli skupia się tylko na jednym problemie zdrowotnym lub nie uwzględnia wszystkich możliwych przyczyn obserwowanego stanu. Zrozumienie reakcji pacjenta na stres i chorobę oraz stosowanie podstawowych technik pomocy psychologicznej i umiejętności interpersonalnych, takich jak empatia i aktywne słuchanie, są kluczowe w pracy z chorym, starszym człowiekiem. W trudnych sytuacjach dystansowanie się, depersonalizacja pacjenta oraz zminimalizowanie jego skarg i objawów mogą utrudnić współpracę i pogłębić jego lęki i stres.

Stres jest obecny w wielu chorobach, począwszy od tych psychicznych, aż po choroby somatyczne, w tym nowotwory złośliwe. Istnieją również schorzenia, w których udział stresu jest szczególnie widoczny, jak choroby psychosomatyczne. Dane epidemiologiczne potwierdzają związki między stresem, w tym stresem zawodowym, a chorobami takimi jak choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy, zapalenie jelit, dychawica oskrzelowa, nadczynność tarczycy oraz bóle krzyża. Podczas pobytu w szpitalu ważne jest, aby pacjent zaufał personelowi medycznemu i zbudował pozytywne nastawienie do działań diagnostyczno-terapeutycznych. Personel medyczny z kolei powinien dbać nie tylko o pacjentów, ale też o wzajemne relacje, gdyż te pozwalają zaangażować się w kreowanie zdrowia i poczucie satysfakcji z dobrze wykonanej misji pomagania i przywracania zdrowia.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarzką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie: mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz.

Bibliografia:

1. Huber L.: Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych, a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91(2).
2. Ostrowska A., Prozdrowotne style życia, „Promocja zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna”, Nr 10-11, 2004.
3. Karpińska A., Gromadzka G.: Stres oksydacyjny i naturalne mechanizmy antyoksydacyjne- znaczenie w procesie neurodegeneracji. Od mechanizmów molekularnych do strategii terapeutycznych. *Post Hig Med Dosw* 2011.
4. Simon K. Civilization stress, cardiovascular risk, evidence-based medicine, guidelines. *Orv Hetil* 2009; 150(19).
5. Łoza B, Polikowska M. Zespół cywilizacyjny. Nowe rozpoznanie i nowe metody oddziaływań terapeutycznych. *Neuropsychiatria* 2015.
6. Malińska, M., Namysł, A., Hildt-Ciupińska, K. (2012) Promocja zdrowia w miejscu pracy: dobre praktyki. *Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka*, 7.
7. Znańska-Kozłowska, K. (2013) Wypalenie zawodowe - pojęcie, przyczyny i objawy. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie*.

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.

