

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

Το στρες ορίζεται ως η κατάσταση που απειλεί ή εμείς αντιλαμβανόμαστε ότι απειλεί την προηγούμενη ομοιόσταση του οργανισμού μας. Ομοιόσταση δε είναι η αρμονική ισορροπία, σωματική και ψυχική, που έχει ένα ανθρώπινο ον.

Η κατάσταση αυτή της δυναμικής ισορροπίας βρίσκεται υπό συνεχή απειλή από διάφορους στρεσογόνους παράγοντες που ασκούν καθημερινά τη δράση τους. Η απειλή μπορεί να είναι: εσωτερική (π.χ. μια αρρώστια) ή εξωτερική (π.χ. μας επιτίθεται ένα άγριο ζώο), πραγματική (π.χ. εμπλοκή σε τροχαίο) ή αντιλαμβανόμενη (π.χ. το κόστος της αποτυχίας στις πανελλήνιες εξετάσεις για ένα μαθητή -συνήθως οι εξελίξεις που φαντάζεται είναι αρνητικές). Γενικά οτιδήποτε προκαλεί, πόνο, φόβο, ένταση, θυμό, απογοήτευση ή στεναχώρια αποτελεί αιτία στρες.

Το στρες εκτός από πραγματικό και αντιλαμβανόμενο, διακρίνεται ακόμα σε καλό και σε κακό στρες. Καλό στρες ή αλλιώς «eustress» είναι το στρες όταν αντιμετωπίζουμε μια θετική πρόκληση και νοιώθουμε ενθουσιασμένοι και ευτυχισμένοι, αλλά έχει το μειονέκτημα να μη διαρκεί πολύ (π.χ. δεν παντρευόμαστε κάθε μέρα, ούτε αγοράζουμε καινούργιο αυτοκίνητο κάθε μέρα). Στο καλό στρες μπορούμε να εντάξουμε το στρες της ευχάριστης, της δημιουργικής και της επιτυχημένης εργασίας, το οποίο μπορεί να είναι ακόμα και ωφέλιμο ή το στρες της άσκησης το οποίο είναι και καλό γιατί προκαλεί ευχαρίστηση και ωφέλιμο γιατί μας εξασφαλίζει καλή υγεία. Αντίθετα το κακό στρες ή αλλιώς «distress» είναι το καθημερινό στρες της αποτυχίας, της ταπείνωσης ή των καυγάδων κλπ., το οποίο είναι σαφώς αρνητικό. Βάσει της διάρκειας δράσης ενός στρεσογόνου παράγοντα το στρες διακρίνεται σε οξύ και χρόνια. Θεωρούμε οξύ το στρες του οποίου η διάρκεια δεν ξεπερνά τη μια εβδομάδα (υπάρχουν ειδικοί που ανεβάζουν αυτό το όριο στις 2-3 εβδομάδες) και χρόνια το στρες που η διάρκειά του ξεπερνά τη μια εβδομάδα.

Ο καλύτερος τρόπος για να γίνουν κατανοητά τα αποτελέσματα του στρες είναι να φανταστεί κάποιος τον εαυτό του να βιώνει μια πρωτόγονη κατάσταση, π.χ. να έρχεται σε επαφή με ένα φίδι ή αντιμέτωπος με μια αρκούδα. Αυτού του είδους το στρες αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι για

εκατομμύρια χρόνια, σε αντίθεση με τους ανθρώπους της σημερινής εποχής, όπου το στρες που βιώνουν είναι κυρίως ψυχοκοινωνικό. Όταν ένας άνθρωπος αντιμετωπίζει μια απειλή, έναν άμεσο κίνδυνο, βρίσκεται μπροστά σε ένα δίλημμα για το πώς πρέπει να αντιδράσει. Να αντιδράσει με «μάχη ή φυγή»; Στο παράδειγμα μας με την αρκούδα ή θα θυμώσει και θα μείνει να παλέψει ή θα φοβηθεί και θα φύγει τρέχοντας για να ζήσει. Υπάρχει, βέβαια, και η περίπτωση να παγώσει, αλλά κι αυτό έχει σχέση με την επιβίωση.

Το σύστημα του στρες είναι ένα σύστημα συναγερμού, το οποίο είναι φτιαγμένο για να αντιμετωπίζει οξύ και βραχυπρόθεσμο στρες που διαρκεί ώρες (π.χ. φόβος στη θέα φιδιού ή φόβος κατά την αιμοληψία) ή, το πολύ, μέρες (π.χ. το στρες των πανελληνίων εξετάσεων ή επικείμενης εγχείρησης). Παρόλο που οι στρεσογόνοι παράγοντες είναι πολύ διαφορετικοί μεταξύ τους, ουσιαστικά όλοι προκαλούν την ίδια βιολογική αντίδραση. Οι αντιδράσεις στο στρες διακρίνονται σε σωματικές και ψυχολογικές. Σε κάθε περίπτωση στρες ενεργοποιούνται διάφορες δομές του εγκεφάλου, όπως η αμυγδαλή, ο ιππόκαμπος, κ.ά., και επί πλέον το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ΑΝΣ) και ο άξονας Υποθαλάμου-Υπόφυσης-Επινεφριδίων (ΥΥΕ). Το ΑΝΣ που ελέγχει τις αυτόματες και χωρίς τη θέλησή μας λειτουργίες του οργανισμού, υπερλειτουργεί κατά το πρώτο έτος της ζωής κάνοντας το στρες περισσότερο επικίνδυνο σε αυτή την ηλικία. Για παράδειγμα μια εμπειρία διεγείρει τον ιππόκαμπο που διαχειρίζεται τη δηλωτική μνήμη, η οποία αντιστοιχεί στη μνήμη που την ονομάζουμε στην καθημερινότητά μας «θύμηση» και σχετίζεται με καταστάσεις, πρόσωπα και εικόνες που μπορούμε να θυμηθούμε από το παρελθόν. Ο ιππόκαμπος αλληλεπιδρά με τη γειτονική αμυγδαλή, που καθορίζει το θετικό, ή το αρνητικό συναίσθημα που βιώνουμε. Εάν η εμπειρία είναι έντονα θετική ή έντονα αρνητική, μόνο τότε αποθηκεύεται στον φλοιό του εγκεφάλου. Ο ιππόκαμπος, δηλαδή, είναι το όργανο που αναγνωρίζει τη διαφορετική σημασία, ασ πούμε, μιας αρκούδας στο ζωολογικό κήπο και μιας αρκούδας στην πίσω αυλή του σπιτιού μας. Το συναίσθημα, όμως, του θυμού ή του φόβου το καθορίζει η αμυγδαλή. Η στενή αυτή σχέση ανάμεσα στη μνήμη και στα συναισθήματα και ο έλεγχος τους από τις ίδιες ανατομικές δομές μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε γιατί θυμόμαστε συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες πιο καλά και πιο συχνά από αυτές χωρίς συναισθηματική φόρτιση. Πολλές συναισθηματικές μνήμες χρονολογούνται από τα πρώτα χρόνια της ζωής, -π.χ. από την καλή ή την κακή σχέση του βρέφους και του νηπίου (κακοποίηση) με τα πρόσωπα που είχαν αναλάβει τη φροντίδα του και από διάφορα γεγονότα, όπως η εμπειρία μετά από αυτοκινητικό δυστύχημα, κλπ. -καθορίζοντας έτσι τη μελλοντική του συμπεριφορά καθώς και την αντίδρασή του απέναντι στο στρες.

Όταν είμαστε στρεσαρισμένοι το σώμα μας παράγει διάφορες ορμόνες. Οι πιο γνωστές από αυτές είναι η **νοραδρεναλίνη**, η **αδρεναλίνη** και η **κορτιζόνη**. Η έκκριση αυτών των ορμονών προκαλεί διάφορες αλλαγές στο σώμα, που στόχο έχουν να χαρίσουν περισσότερη δύναμη και

ταχύτητα στο άτομο, να αμβλυνθεί ο πόνος, να στραφεί όλη η προσοχή προς τον επικείμενο κίνδυνο και να καταστεί ο οργανισμός ικανός είτε για «μάχη» (να μείνει να πολεμήσει) είτε για «φυγή» (να τρέξει για να σωθεί) για να επιτευχθεί η επιβίωση του. Οι ορμόνες που εκκρίνουμε σε μια στρεσογόνα κατάσταση είναι οι ίδιες ορμόνες που καθιστούσαν τους ανθρώπους των σπηλαίων ικανούς να κινούνται και να σκέφτονται γρηγορότερα, να επιτίθενται ορμητικότερα, να βλέπουν καλύτερα, να ακούν ακριβέστερα και να πηδούν ψηλότερα από ότι μπορούσαν πριν την έκθεσή τους στον στρεσογόνο παράγοντα λίγα δευτερόλεπτα νωρίτερα. Γίνεται, βέβαια, εύκολα κατανοητό, ότι τα προβλήματα που εμφανίζονται στις σύγχρονες κοινωνίες είναι ιδιαίτερα πολύπλοκα και απαιτούν από τα άτομα πολύ πιο «εξειδικευμένες» και «πολιτισμένες» αντιδράσεις ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το στρες. Ωστόσο στη βάση τους ένα από τα δυο αυτά βασικά μοτίβα, δηλαδή τη «μάχη ή τη φυγή», διακρίνουμε.

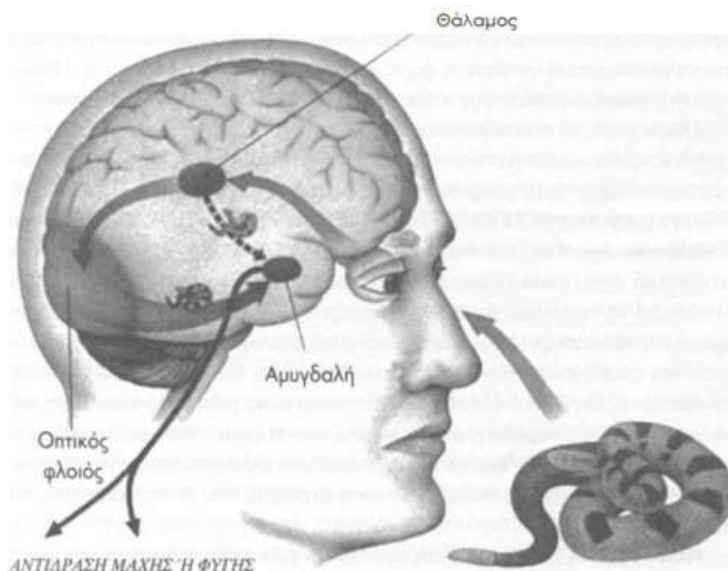
Η ψυχολογική αντίδραση στο στρες συντελείται με τα αισθήματα και τα συναισθήματα, που κάποιες φορές είναι θετικά, αλλά τις περισσότερες φορές είναι αρνητικά, όπως ανησυχία, θυμός, φόβος, ένταση, αναστάτωση ή κατάθλιψη. **Η επιθετικότητα** αποτελεί την κύρια ψυχολογική αντίδραση στο στρες, αν και δεν θεωρείται ότι είναι η καταλληλότερη μορφή αντίδρασης για την αντιμετώπισή του. Το τελικό αποτέλεσμα της έντονης και μακροχρόνιας έκθεσης του ατόμου στο στρες είναι η αποθάρρυνση. Ορισμένες καταστάσεις που προκαλούν στρες δεν επιτρέπουν από τη φύση τους την πολυτέλεια μιας ελπίδας ότι μπορούν να ξεπεραστούν ή να αντιμετωπιστούν και ότι ο κίνδυνος που αντιπροσωπεύουν μπορεί να αποφευχθεί. Έτσι, εξαιτίας της απουσίας κάθε πιθανής διεξόδου το άτομο δεν αναπτύσσει τη διάθεση να αγωνιστεί και καταλήγει σε απραξία. Γι' αυτό **η αγωνιστικότητα** έχει πολύ μεγάλη σημασία για την επιτυχή αντιμετώπιση του στρες. Κάποιες φορές αντί το άτομο να εκφράσει την αγωνιστικότητά του με άμεση αντίδραση καταφεύγει σε τρόπους μετριασμού της εμπειρίας του στρες. Στους τρόπους μετριασμού της εμπειρίας του στρες περιλαμβάνονται η αύξηση κατανάλωσης τροφής, η αύξηση του καπνίσματος, η χρήση οινοπνεύματος, η χρήση ηρεμιστικών φαρμάκων, ναρκωτικών, οι ασκήσεις χαλάρωσης των μυών και άλλες τεχνικές με επίκεντρο το σώμα. Όλα τα παραπάνω στοχεύουν στην ικανοποίηση του συστήματος της αμοιβής.

Το σύστημα της αμοιβής ενεργοποιείται παράλληλα με το σύστημα του στρες. Με την επίδραση του στρεσογόνου παράγοντα και την έκκριση των ορμονών του στρες εκκρίνεται και μια ορμόνη που λέγεται **ντοπαμίνη**, η οποία παράγεται στον εγκέφαλο, μειώνει τον πόνο και προκαλεί ευχαρίστηση, κάνοντας το άτομο αισιόδοξο ότι θα τα καταφέρει να τα βγάλει πέρα. Και, βέβαια, στο στρες χρειάζεται αισιόδοξία, αλλιώς δεν θα αγωνίζονταν κανένας για την επιβίωσή του. Το σύστημα της αμοιβής ικανοποιείται, όταν ικανοποιούνται τα βασικά ένστικτα της πείνας, της δίψας και του σεξ. Με την εξέλιξη, βέβαια, του ανθρώπου στη σύγχρονη εποχή η ικανοποίηση του συστήματος της

αμοιβής μπορεί να προκύψει και από δραστηριότητες, όπως η τέχνη, η παιδεία, η επιστήμη, κλπ. Το πέρασμα των μηνυμάτων πειθαρχίας προς τα παιδιά με τα μπράβο μας, στον ίδιο μηχανισμό στηρίζεται. Η χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών, επίσης, στην ικανοποίηση του συστήματος της αμοιβής στοχεύει, αλλά έχει, όμως, το κόστος στην υγεία που όλοι ξέρουμε.

Όταν έχουμε πλέον αντιμετωπίσει τον κίνδυνο η αντίδραση μάχης ή φυγής λήγει και επιστρέφουμε στην προηγούμενη φυσιολογική κατάσταση και αυτό συμβαίνει στο 98% των περιπτώσεων. Τα προβλήματα εμφανίζονται όταν το στρες δεν υποχωρεί, με αποτέλεσμα το σώμα μας να μην έχει την ευκαιρία να επιστρέψει στην προηγούμενη φυσιολογική κατάσταση. Συχνά ο σύγχρονος τρόπος ζωής προκαλεί στρεσογόνες καταστάσεις που δεν είναι σύντομες και το στρες γίνεται χρόνιο. Οι συνέπειες του χρόνιου στρες οφείλονται στη χρόνια δράση των αυξημένων ποσοτήτων κορτιζόνης, που κυκλοφορούν στο αίμα.

Ξέρουμε σήμερα ότι το χρόνιο στρες ευθύνεται για την εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων και αυτοάνοσων νοσημάτων και ότι επηρεάζει αρνητικά τον μεταβολισμό, την αύξηση, την ανάπτυξη, τη συμπεριφορά- προκαλώντας επιθετικότητα, ευερεθιστότητα και φοβίες-, τον ύπνο, τη σεξουαλική ωρίμαση, την ανοσία και τη γήρανση. Ακόμη, νεώτερα δεδομένα δείχνουν ότι το χρόνιο στρες, όχι μόνο επηρεάζει αρνητικά το άτομο, αλλά μπορεί να κάνει τέτοιες αλλαγές στο γενετικό υλικό του, που αυτές μπορούν να μεταδοθούν και να επηρεάσουν αρνητικά ακόμα και τη ζωή των απογόνων. Δηλαδή, τα παιδιά, τα εγγόνια, ακόμη, και τα δισέγγονα των σημερινών νέων που έζησαν το στρες της οικονομικής κρίσης, της υγειονομικής κρίσης με την πανδημία και το στρες των πλημμυρών, μπορεί να έχουν προβλήματα υγείας λόγω αλλαγών στην έκφραση των γονιδίων, όχι στα ίδια τα γονίδια.



Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Νέος Αγών στις 15/4/2024