

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ο όρος «στρες» είναι απόδοση της αγγλικής λέξης stress, η οποία έχει τις ρίζες της στις λατινικές λέξεις strictus (σφικτός ή στενός), μετοχή του stringere (που σημαίνει σφίγγω, κάνω κάτι πιο σφικτό).

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. Με άλλα λόγια, ομοιόσταση είναι η ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί σταθερές τις συνθήκες στο εσωτερικό του, παρά τις εξωτερικές μεταβολές, για να λειτουργεί αποδοτικά. Αυτή η ισορροπία ρυθμίζεται από ένα σύστημα στον εγκέφαλο και στο σώμα, που ονομάζεται «σύστημα του στρες». Στο σύστημα του στρες συμμετέχουν τμήματα του εγκεφάλου (υποθάλαμος, υπόφυση, κλπ.) και της περιφέρειας (επινεφρίδια, κλπ.), καθώς και ουσίες όπως η κορτιζόνη και η αδρεναλίνη που βοηθούν τον οργανισμό να ανταποκριθεί στα στρεσογόνα ερεθίσματα. Στη συνέχεια ακολουθεί η προσαρμοστική αντίδραση και ο οργανισμός επανέρχεται στην προηγούμενη ομοιόσταση. Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί είναι σε θέση να απαντούν στα εξωτερικά ερεθίσματα, να αυξάνονται, να αναπτύσσονται και να αναπαράγονται, διατηρώντας ταυτόχρονα την ομοιόστασή τους. Η κατάσταση αυτή της δυναμικής ισορροπίας βρίσκεται υπό συνεχή απειλή, εσωτερική ή εξωτερική, πραγματική ή αντιλαμβανόμενη, από διάφορους στρεσογόνους παράγοντες που ασκούν καθημερινά τη δράση τους. 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 (το στρες των πανελληνίων εξετάσεων ή επικείμενης εγχείρησης). Όταν το στρες μετατρέπεται από οξύ σε χρόνια τότε γίνεται επιζήμιο για τον οργανισμό. Το ανεξέλεγκτο ή και χρόνια στρες, ιδίως όταν βιώνεται στις ευάλωτες περιόδους της εμβρυϊκής, παιδικής και εφηβικής ηλικίας, μπορεί να προκαλέσει χρόνια νοσήματα, ψυχικά (άγχος, κατάθλιψη, αντικοινωνική συμπεριφορά, κλπ.) και σωματικά (βρογχικό άσθμα, έμφραγμα, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία, συχνές λοιμώξεις, διαταραχές του αναπαραγωγικού συστήματος, κλπ.). Επιπρόσθετα, τα παιδιά και οι έφηβοι ενδέχεται να καταφύγουν σε ανθυγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, όπως

κάπνισμα και χρήση ναρκωτικών ουσιών. Το στρες αφαιρεί ενέργεια από όλα τα συστήματα του οργανισμού που δεν έχουν σκοπό την άμεση επιβίωση του ατόμου. Π.χ. τα παιδιά με σοβαρό άγχος, ως αποτέλεσμα του χρόνιου στρες, δεν ψηλώνουν (παιδιά απορριπτικών ή άστοργων οικογενειών ή διαβιούντων σε ιδρύματα). Οτιδήποτε προκαλεί φόβο, ένταση, θυμό, απογοήτευση ή στεναχώρια αποτελεί αιτία στρες.

Σήμερα ο όρος στρες χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάθε κατάσταση υπερφόρτωσης του οργανισμού, η οποία εξωθεί το άτομο στα όρια της αντοχής του. Αυτό, βέβαια, που προκαλεί φόβο σε ένα άτομο μπορεί να προκαλεί ευχαρίστηση σε κάποιο άλλο και το θέμα σχετίζεται με την προσωπικότητα του καθενός. Π.χ. κάποιος αισθάνεται απόλαυση να πετά με ανεμοπλάνο, να κάνει αναρρίχηση, ελεύθερη πτώση με σχοινί από τη γέφυρα ποταμού κλπ., και κάποιος άλλος στην ιδέα και μόνο ενός τέτοιου γεγονότος πανικοβάλλεται. Στην πραγματικότητα το στρες μέχρι μια συγκεκριμένη ένταση είναι καλό για όλους, γιατί αποτελεί μια βιολογική λειτουργία απαραίτητη για την επιβίωση, και πολλά άτομα δημιουργούν σκόπιμα συνθήκες ήπιου στρες στη ζωή τους για να ξεπεράσουν περιόδους μονότονης ρουτίνας και να μην πλήττουν. Υπάρχει διαφορά μεταξύ άγχους και στρες, παρόλο που μπορεί να εμφανίζονται με παρόμοια συμπτώματα (έντονη κινητικότητα, τρεμούλα, συναισθήματα τρόμου και αμηχανίας, φόβος θανάτου, προβλήματα ύπνου, νυχτερινή ενούρηση, προσκόλληση στη μητέρα ή σε άλλο πρόσωπο, ταχυκαρδία, πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, κλπ.). Οι όροι άγχος και στρες χρησιμοποιούνται συχνά ο ένας στη θέση του άλλου, ενώ στην πραγματικότητα διαφέρουν. Στρες είναι η ψυχική και σωματική κατάσταση που βιώνουμε, όταν καταλαβαίνουμε ότι οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος στις οποίες πρέπει να ανταποκριθούμε είναι παραπάνω από τις δυνατότητες μας, ενώ άγχος είναι το αίσθημα δυσφορίας, φόβου και ανασφάλειας που έχουμε, όταν αντιμετωπίζουμε μια στρεσογόνα κατάσταση ή που συνεχίζουμε να έχουμε ακόμα και όταν αρθεί η στρεσογόνα κατάσταση.

Στους ενήλικες υπάρχει η τάση να θεωρούν ότι τα παιδιά ζουν σε έναν κόσμο ανέμελο, απαλλαγμένο από άγχος και στενοχώριες. Στην πραγματικότητα συμβαίνει συχνά το αντίθετο. Ακόμα και τα μικρά παιδιά αισθάνονται άγχος και ανησυχούν για πολλούς λόγους, άλλα σε μικρότερο και άλλα σε μεγαλύτερο βαθμό και ένταση. Το στρες προκαλείται όταν δεχόμαστε αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, είτε θετικές (κερδίσαμε στο λαχείο!) είτε αρνητικές στην έκβασή τους. Ακόμα και η απλή αλλαγή προκαλεί στρες (π.χ. έναρξη σχολικής χρονιάς, αλλαγή δασκάλου/ας στο σχολείο, κλπ.) και το στρες έχει γίνει πια χαρακτηριστικό της ζωής μας. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις (από το δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο) και οι κοινωνικές πιέσεις -ιδιαίτερα η ανάγκη του παιδιού να ενσωματωθεί με επιτυχία στην ομάδα των συνομηλίκων- γίνονται πηγές έντονου στρες. Μεγάλες αλλαγές σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα (διαζύγιο, κακοποίηση, νέο παιδί στην οικογένεια, μετακόμιση, κλπ.) μπορεί επίσης να αποτελέσουν σημαντική πηγή στρες. Βεβαίως, ο τρόπος με τον οποίο το παιδί αντιδρά στα αρνητικά γεγονότα διαφοροποιείται ανάλογα με το αναπτυξιακό του στάδιο. Για παράδειγμα, η αντίδραση των παιδιών

στο διαζύγιο των γονιών εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο στις διάφορες ηλικίες: στην προσχολική ηλικία με εμφάνιση φοβιών και διαταραχών του ύπνου, στα παιδιά 5-8 χρονών με μείωση των σχολικών επιδόσεων, στα παιδιά 9-12 χρονών με θυμό, άγχος και προβλήματα συμπεριφοράς και στους εφήβους μπορεί να εκδηλωθεί με την πλήρη συμπτωματολογία της κατάθλιψης.

Αν και οι μελέτες δείχνουν ότι η ικανότητα αντιμετώπισης του στρες είναι εν μέρει εγγενής, αποτελεί επίσης ζήτημα εκπαίδευσης, ανατροφής και εξάσκησης. Η επαρκής απάντηση στο στρες είναι σημαντική προϋπόθεση για το αίσθημα ευεξίας, την καθημερινή δραστηριότητα και τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι επιδράσεις της σωστής ανατροφής και οι εμπειρίες των πρώτων χρόνων της ζωής μας είναι πολύ σημαντικές για την ψυχοκοινωνική μας ανάπτυξη. Ακόμα και τα μωρά «θυμούνται» τις περιγενετικές εμπειρίες τους, όπως ο χωρισμός από την μητέρα τους ή η παραμέληση και η κακοποίηση τους, και οι εμπειρίες αυτές εντυπώνονται στον εγκέφαλό τους υπονομεύοντας τους μηχανισμούς με τους οποίους μπορεί να αντιμετωπιστεί το στρες. Σήμερα ξέρουμε ότι την αντοχή μας απέναντι στο στρες την αναπτύσσουμε στα πρώτα χρόνια και περισσότερο κατά το πρώτο έτος της ζωής μας. Αυτό είναι επιβεβαιωμένο και πειραματικά με ένα εκπληκτικό πείραμα, που έγινε το 2004 σε ποντίκια. Οι αρουραίοι που είχαν πιο στοργικές μητέρες κατά την πρώτη εβδομάδα της ζωής είχαν, στην ενήλικη ζωή τους (ζουν 2-2,5 χρόνια), πιο ήπια αντίδραση στο στρες σε σχέση με αρουραίους που δεν είχαν στοργικές μητέρες την αντίστοιχη περίοδο. Οι αρουραίοι αυτοί είχαν αυξημένη την κορτιζόνη στο αίμα τους και ανικανότητα απάντησης στο στρες, με ελλείμματα στην προσοχή, τη μνήμη και την επιμονή.

Η εμβρυϊκή, η νεογνική και η εφηβική περίοδος της ζωής είναι κρίσιμες περιόδους για την ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου, γιατί ο εγκέφαλός διαφέρει από τον εγκέφαλο των ενηλίκων. Ενώ στους ενήλικες το υπερβολικό ή το χρόνιο στρες οδηγεί στην ευαισθητοποίηση ώριμων περιοχών του εγκεφάλου, στα παιδιά και στους εφήβους μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για αυξημένη ψυχική και σωματική νοσηρότητα στη μετέπειτα ζωή, μέσω δομικών και λειτουργικών αλλαγών σε διάφορες περιοχές του εγκεφάλου -π.χ. το έντονο στρες στους εφήβους αλλοιώνει δομές του εγκεφάλου (ιππόκαμπος) που είναι υπεύθυνες για τη μνήμη και τη μάθηση-, επηρεάζοντας ακόμα και τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Μπορεί, επιπλέον, να οδηγήσει στον προγραμματισμό των περιοχών αυτών, καθιστώντας τες ευάλωτες στο στρες, με αποτέλεσμα το άτομο να απαντά ανεπαρκώς στο στρες σε όλη του τη ζωή. Αυτό οφείλεται στη δράση των αυξημένων ποσοτήτων κορτιζόνης που κυκλοφορούν στο αίμα και μπορούν να οδηγήσουν σε μόνιμες βλάβες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και στην εμφάνιση παθολογικής συμπεριφοράς.

Υπάρχει, λοιπόν, όπως αντιλαμβανόμαστε, βιολογική βάση για τη συμπεριφορά και την προσωπικότητά μας, καθώς και για τις ψυχικές διαταραχές, και αποδεικνύεται ότι βιολογικές και ψυχολογικές λειτουργίες είναι αναπόσπαστα δεμένες.



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 10/10/2019