

STRESUL ȘI CONSECINTELE SALE ASUPRA FIINȚEI UMANE

Definiție

Stresul este reacția individului față de stimulii externi numiți factori de stres (stresori). Stresul servește la restabilirea echilibrului interior dereglat de solicitările exterioare.

Este un sindrom general de adaptare (reacția individului pentru a se adapta la factorii de stres), în care se produc reacții ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului.

Factori de stres

După natura lor, factorii de stres se clasifică în:

- Factori fizici (temperatura, nivelul de radiații din mediu, etc)
- Factori chimici (substanțe chimice din alimente, aer, apa, mediul profesional, medicamente)
- Factori biologici (externi – viruși, bacterii, paraziți etc. – sau interni – factori endocrini, imunitari, psihici, personalitatea individului etc.)
- Factori sociali (mediul familial, mediul profesional, etc.)

Tipuri de stres

- În funcție de acțiunea asupra organismului, stresul se clasifică în 2 categorii: eustres și distres.

Eustresul este produs de factorii de stres care au acțiune benefică asupra organismului și nu generează reacții nocive. Este stresul folositor, de nivel moderat, care facilitează performanța și contribuie la accentuarea achizițiilor. Experiențele făcute pe animale au dovedit că un nivel foarte scăzut de stres limitează performanța.

Distresul este produs de factorii de stres care acționează în sens negativ, supunând organismul la suprasolicitare și generând efecte negative asupra acestuia. Este stresul intens și prelungit care, depășind nivelul de adaptare, duce la scăderea performanței. Se poate concretiza în diminuarea normalității funcțiilor sau chiar în apariția bolilor.

De menționat că, atunci când este vorba de stres, în mod obișnuit oamenii se referă la noțiunea de distres.

- În funcție de reacțiile produse în organism, stresul se clasifică în:

Stres organic: reacții organice de diferite intensități, care pot merge până la boli organice: hipertensiune arterială, infarct miocardic etc.

Stres funcțional: manifestări funcționale la care nu se poate evidenția un substrat organic, (cefalee, migrenă, tulburări digestive diverse, iritabilitate etc.)

Stadiile stresului

1) Reacția de alarmă reprezintă primul răspuns al organismului, mobilizarea generală a forțelor de apărare ale organismului. Acest prim stadiu cuprinde două faze: faza de șoc (caracterizată prin hipotensiune, hipotermie, depresie nervoasă etc.), cu afectare sistemică (generală) bruscă, urmata apoi de o fază de contra-șoc, în care apar fenomenele de apărare (hiperactivitate cortico-suprarenală, involuția aparatului timico-limfatic etc.).

2) Stadiul de rezistență, în care sunt activate mecanismele de autoreglare. Cuprinde ansamblul reacțiilor sistemice provocate de o expunere prelungită la stimuli față de care organismul a elaborat mijloace de apărare.

3) Stadiul de epuizare, foarte asemănător reacției de alarmă, apare când agenții nocivi au acțiune prelungită, iar adaptarea organismului cedează.

Stresul și organismul uman

Stresul reprezintă un aspect normal și necesar al vieții, aspect de care omul nu poate scăpa.

Un anumit volum de stres este necesar pentru supraviețuire.

Stresul se poate concretiza în diminuarea normalității funcțiilor sau chiar în apariția bolilor, dar poate ajuta persoana aflată într-o stare de pericol și contribuie la accentuarea achizițiilor.

Stresul poate genera un disconfort temporar și, de asemenea, poate induce consecințe pe termen lung.

Stresul intens și prelungit poate altera starea de sănătate a unui individ cât și bunăstarea acestuia, provocând reacții funcționale și organice.

Reacțiile organice pot merge până la boli grave ca: boli endocrine (diabet zaharat, disfuncții tiroidiene), boli cardiovasculare (hipertensiune arterială, infarct miocardic), boli digestive, boli ale sistemului imunitar, boli psihice etc.

Reacțiile funcționale ca: migrene, tulburări digestive diverse, manifestări cutanate, pot afecta calitatea vieții individului.

Practic, stresul afectează întregul organism. Și, în afară de simptomele funcționale sau organice, stresul și consecințele sale - iritabilitate, anxietate, depresie - provoacă adesea probleme relaționale, în familie sau la serviciu.

Stresul poate genera chiar conflicte importante care, la rândul lor, agravează situația: stresul generează stres.

Stresul „de zi cu zi” poate fi cauzat de așa-numiții factori de stres cronici, cum ar fi alimentația haotică, suprasolicitarea profesională, spiritul de competiție sau ambianța de muncă neplăcută.

În acest caz, starea de tensiune în care trăiește persoana devine permanentă sau foarte frecventă. Aceasta duce progresiv la epuizare. În acest context se încadrează ritmul de viață - orele de scolare și de culcare, lucrul în ture, schimbările frecvente de fus orar.

Controlul factorilor de stres este, parțial, în puterea omului, și poate contribui la creșterea calității vieții.