

STRES-SANATATE-BOALA

Prof. Dr. Doina Cosman

DEFINITII

- Stresul este un răspuns specific pe care îl elaborează organismul la oricare dintre solicitările nespecifice. Această stare nu este impusă doar de solicitările externe, ci poate fi generată și din interior, de către speranțe, aspirații, temeri și credințe.

DEFINITII

- 1936 Selye introduce noțiunea de stress și o definește ca și “o stare a organismului manifestată prin reacții nespecifice ca răspuns la agenții perturbatori”.
- 1983 Selye face distincția între stresul cu efect pozitiv, stimulant, pe care îl denumește ***eustress***, și cel cu efect negativ, de uzură, pe care îl denumește ***distress***.

SINDROMUL GENERAL DE ADAPTARE

- 1. FAZA DE ALARMĂ
- - apar reacții fiziologice care pregătesc organismul pentru “luptă sau fugă”
- 2. FAZA DE REZISTENȚĂ
- - capacitatea de rezistență a organismului crește peste limită, sunt mobilizate toate resursele organismului pentru adaptare
- 3. FAZA DE EPUIZARE
- - caracterizată prin neliniște, oboseală, ineficiența mecanismelor de apărare, ceea ce duce la prăbușirea psihică și biologică a organismului

DEFINITII

- 1984 Lazarus și Folkman definesc stresul ca “o *relație particulară între persoană și mediu*, în care persoana *evaluează* mediul ca impunând solicitări care depășesc resursele proprii și amenință starea de bine, evaluare care determină *declanșarea unor procese de coping (adaptare)*, respectiv răspunsuri cognitive, afective și comportamentale la feed-backurile primite”

TIPURI DE STRESORI

- 1. STRESURI DOMESTICE
 - - familii cu un singur părinte,
- 2. STRESURI OCUPAȚIONALE
 - - recompense inadecvate, etc
- 3. STRESURI ECONOMICE, POLITICE, SOCIALE
 - - recesiune, inflație, etc

MĂSURAREA STRESULUI

SCALA HOLMES & RAHE (Social Readjustment Rating Scale)

- *Evenimentul de viață*
Val. Convențională
- 1. Moartea partenerului 100
- 2. Divorțul 73
- 3. Separarea conjugală 65
- 4. Detenție 63
- 5. Moartea unui membru de familie 63
- 6. Afectare personală/boală 53
- 7. Căsătorie 50
- 8. Concedierea de la locul de muncă 47
- 9. Reconciliere conjugală 45
- 10. Pensionare

MĂSURAREA STRESULUI

- **11. Schimbarea sănătății unui membru al familiei** 44
- **12. Sarcină** 40
- **13. Dificultăți sexuale** 39
- **14. Apariția unui nou membru în familie** 39
- **15. Schimbări în afaceri** 39
- **16. Schimbare în statusul financiar** 38
- **17. Moartea unui prieten apropiat** 37
- **18. Schimbarea locului de muncă** 36
- **19. Frecvente contradicții cu partenerul** 35
- **20. Datorii mari (peste 10.000 USD)** 31

MĂSURAREA STRESULUI

- **21. Girare pentru o ipotecă/ împrumut** 31
- **22. Schimbarea responsabilităților la servicii** 30
- **23. Părăsirea căminului de către unul din copii** 29
- **24. Probleme cu familia partenerului** 29
- **25. Împlinire personală deosebită** 28
- **26. Intrarea sau ieșirea din serviciu a soției** 26
- **27. Începutul sau terminarea școlii** 26
- **28. Schimbări în condițiile de viață** 25
- **29. Revizuirea obiceiurilor personale** 24
- **30. Probleme cu șeful** 23

MĂSURAREA STRESULUI

• 31. Schimbări în orarul sau condițiile de lucru	20
• 32. Schimbarea reședinței	20
• 33. Schimbarea școlii	20
• 34. Schimbări în modul de recreare	19
• 35. Schimbări în cadrul activităților religioase	19
• 36. Schimbări în cadrul activităților sociale	18
• 37. Datorii sub 10.000 USD	17
• 38. Schimbări în ritmul somn-veghe	16
• 39. Schimbări în numărul membrilor menajului	15
• 40. Schimbări în obiceiurile alimentare	15
• 41. Vacanță	13
• 42. Crăciunul	12
• 43. Violări minore ale legii	11

MECANISME DE ADAPTARE

- 1. COPING COMPORTAMENTAL
- 2. COPING COGNITIV
- 3. COPING BIOLOGIC (Miclea M.)

Lazarus și Folkman, 1984

- A. COPING CENTRAT PE PROBLEMĂ
- B. COPING CENTRAT PE EMOȚIE

TIPURI DE COMPORTAMENT

- 1. TIP A
 - - ostilitate, agresivitate, nerăbdare
 - - competitivitate crescută, simț al urgenței
 - - dificultate de relaxare
- 2. TIP B
- 3. TIP C
 - - reactivitate emoțională redusă (alexitimie)
 - - depresie, deznădejde, neajutorare
- 4. TIP D