

## STRES, SĂNĂTATE, BOALĂ

Definiție: Stresul este un proces care implică 3 elemente:

- stresori – factorii care declanșează procesul
- reacțiile de stres – modificările produse în urma impactului stresorilor asupra organismului, atât pe plan fizic cât și psihologic
- mediatorii stresului – factori care se interpun între stresori și reacțiile de stres modulând intensitatea reacțiilor de stres.

Stresorii:

Există multiple sisteme de clasificare a stresorilor. Clasificarea cea mai utilă din punct de vedere al impactului stresorilor asupra stării de sănătate grupează stresorii în:

- stresori acuți denumiți și evenimente de viață – sunt schimbări ale condițiilor de viață care presupun un proces de adaptare
- stresori cotidieni care au un caracter “cronic” – nu sunt legați de schimbări ale condițiilor obișnuite de viață

Evenimentele de viață:

Holmes și Rahe au conceput o scală de evenimente de viață pe baza interviuării unui număr mare de subiecți. Scala include peste 40 astfel de evenimente. Alături de listarea acestor evenimente, fiecăruia i s-a atribuit un punctaj. Punctajul maxim s-a atribuit “pierderii partenerului de viață” (100 puncte), iar pe ultimul loc se află “încălcări minore ale legii” (11 puncte). Între evenimentele de viață listate se remarcă și prezența unor schimbări pozitive sau dorite:

- căsătoria (poziția a VI-a – 50 puncte)
- sarcina (poziția a XII-a – 40 puncte)
- realizare personală deosebită (poziția a XXV-a – 28 puncte)
- vacanța (poziția a XLI-a – 13 puncte)

Stresorii cotidieni:

Stresorii cu care ne confruntăm zilnic dar care nu presupun o schimbare a condițiilor de viață și în consecință, un efort de adaptare, au fost denumiți stresori cotidieni.

Exemplu: o zi în care toate ne “ies pe dos”.

În intenția de a măsura nivelul acestor stresori cotidieni Folkman și Lazarus au conceput o scală în care au inclus situații uzuale cu care ne confruntăm zilnic sau aproape zilnic. Fiecărei situații subiectul evaluat trebuie să-i atribuie un punctaj de la 1 – nu mă deranjează (stresat) deloc la 5 – mă deranjează (stresat) extrem de mult.

Exemple de astfel de situații:

- vremea
- gătitul
- relațiile cu colegii de muncă
- relațiile cu vecinii
- timpul liber
- timpul petrecut cu familia
- sexul
- posibilitățile financiare

În încercarea de a demonstra existența unei relații între nivelul de stresori și boală de orice natură psihologii au studiat corelația dintre scorurile SRRS, respectiv scorurile corespunzătoare stresorilor cotidiani și frecvența îmbolnăvirilor. Rezultatele obținute au scos în evidență ponderea crescută a stresorilor otidieni în relație cu boala.

Reacțiile de stres:

Efectele stresorilor se vaidează pe:

- plan fizic – reacții fizice:
  - au la bază o activare a sistemului nervos vegetativ simpatic (rol catabolic – eliberare de resurse)
  - manifestările fizice sunt reunite în “sindromul de fugă sau luptă”
  - sunt reprezentate de:
    - tahicardie și creșterea tensiunii arteriale
    - tahipnee cu hiperventilație
    - transpirații
    - tremurături
    - senzație de micțiune imperioasă
    - diaree
    - paretezii
    - valuri decăldură sau frisoane
- plan psihologic – reacții psihologice
  - reacții cognitive
    - scăderea capacității de conentrare cu scăderea performanțelor cognitive
    - îngustarea câmpului atenției
  - reacții afective
    - emoțiile în relație cu stresul sunt întotdeauna de valență negativă
    - exemple:
      - anxietatea – este emoția cel mai frecvent regăsită

- furia – caracterizează persoanele impulsive
- disperarea
- deznădejdea
- depresia
- reacții comportamentale:
  - sunt o traducere pe plan comportamental a reacțiilor afetive:
    - neliniște psiho-motorie – anxietate sau disperare
    - comportament impulsiv – furie
    - pasivitate – deznădejde
    - izolare, inhibiție motorie – depresie
  - scăderea performanțelor motorii

### Mediatorii stresului

Au rolul de a reduce intensitatea reacțiilor de stres

Sunt reprezentați de:

- capacitatea de predicție – un stresor predictibil determină reacții de stres mai reduse în intensitate față de cazul în care confruntarea cu acesta apare pe neașteptate
- capacitatea de control – impresia că lucrurile sunt controlabile reduce impactul stresorilor
- suportul social – un suport social adecvat reduce intensitatea reacțiilor de stres
- mecanismele de apărare
  - au fost descrise de Freud
  - caracteristici:
    - inconștiente
    - involuntare
    - intră în acțiune automat, imediat după confruntarea cu un stresor
    - eficiență bună, reducând impactul stresorilor dar eficiența este pe termen scurt
  - câteva exemple:
    - negarea – adoptarea unui comportament “ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic”
    - raționalizarea – formularea unei explicații plauzibile și concrete a situației
    - intelectualizarea – formularea unei explicații generale cu valoare de principiu a situației
    - proiecția – atribuirea situației drept consecință a acțiunii unei alte persoane

- mecanisme de coping:
  - caracteristici:
    - conștiente
    - voluntare
    - intră în acțiune într-o manieră planificată la o oarecare latență de la confruntarea cu un stresor
    - eficiență bună pe termen lung
  - stiluri de coping:
    - cognitiv – centrat pe interpretare
      - vizează adoptarea unei interpretări pozitive sau neutre a situației cu evitarea “viziunii catastrofice”
    - comportamental – centrat pe problemă
      - vizează evitarea confruntării cu stresorii care sunt previzibili și controlabili
    - biologic – centrat pe emoție
      - constau în aplicarea unor tehnici de relaxare mai mult sau mai puțin complexe

## Relația stres – boală

- Relația stres – boală somatică
  - Curentul psihosomatic în medicină se bazează pe următoarele idei:
    - Stresorii sau alți factori de natură pur psihologică pot juca un rol în etiologia unor boli somatice (vezi și tipul A de comportament)
    - Stresorii sau alți factori de natură psihologică influențează semnificativ evoluția unor boli somatice
  - Dintre fondatori:
    - Alexander – listă cu 7 afecțiuni psihosomatice (de exemplu: astm bronșic alergic, ulcer gastro-duodenal, hipertensiune arterială)
- Relația stres – boală psihică:
  - Stresorii:
    - Factori determinanți
      - Exemple:
        - Tuburările de adaptare la stres
        - Tulburarea de stres posttraumatic
    -

- Factori favorizanți
  - S-a identificat o aglomerare de evenimente de viață în lunile premergătoare debutului (3 – 6 luni):
    - Depresiei majore
    - Schizofreniei