

STRES

Stres

Je to funkční stav živého organismu, který je vystaven mimořádným podmínkám (stresorům). Stresory vyvolávají obranné reakce, které mají za cíl udržení tělesné rovnováhy a zabránit poškození nebo smrti organismu.

Druhy stresu

- **Eustres** = „zdravý stres“, vyvolává vzrušení a napětí při prožívání běžných situací (např. svatba, povýšení, narození dítěte), v přiměřené míře stimuluje člověka k lepším výkonům, je krátkodobý, nepoškozuje organismus
- **Distres** = „špatný stres“, působení stresorů je buď dlouhodobé nebo přesahuje určitou hranici a vyvolává tak nadměrnou zátěž -> poškozuje organismus (může vyvolat onemocnění až smrt)

Stresory, které mohou vyvolat stres:

- **Fyzikální** : prudké světlo, nadměrný hluk, nízká/vysoká teplota ...
- **Chemické**: nedostatek kyslíku, výpary, drogy a další toxické látky
- **Sociální**: konflikt, šikana, týrání,
- **Psychické**: zodpovědnost, strádání (finanční, materiální), různé zkoušky a plnění náročných úkolů, nesplněná očekávání
- **Traumatické**: úmrtí blízkých, únos, znásilnění, válka, rozvod, stěhování, ztráta zaměstnání, ale i sňatek nebo narození dítěte

Zdravotní důsledky stresu:

Chronický stres (dlouhodobý)

- vede ke vzniku **psychosomatických onemocnění** projevujících se na oběhovém, trávicím, dýchacím a kožním ústrojí, ovlivňuje i reprodukci a imunitu. Nejspíš má vliv také na vznik nádorových onemocnění a některých akutně vzniklých psychických poruch.
- **Častá onemocnění:** cukrovka, vysoký tlak, infarkt a jiná srdeční onemocnění ...

Traumata (velmi intenzivní stres)

- mohou vést ke vzniku ke vzniku **posttraumatické stresové poruchy (PTSD)**. Příznaky se často projeví po delší době (týdny až měsíce) od traumatického zážitku – např. tzv. flashbacky (záblesky vzpomínek vyvolané nějakou běžnou situací), poruchy spánku a soustředění, noční můry, výpadky paměti, lekavost

Způsoby snižování stresu:

- Léky a doplňky stravy
- Relaxační techniky
- Meditace
- Fyzické cvičení