

## Temat: Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka

### CZYM JEST STRES?

Twórcą pojęcia stresu jest lekarz i naukowiec Hans Selye. Zdefiniował on pojęcie stresu jako niespecyficzną reakcję organizmu na bodźce środowiskowe (powodujące konieczność zmian i przystosowania się do nich). Bodźce takie nazywamy stresorami albo czynnikami stresogennymi. Stresorem będzie zarówno zranienie kończyny, prowadzące do krwotoku i wymagające zaopatrzenia rany, wniknięcie do dróg oddechowych wirusa grypy, które mobilizuje układ odpornościowy, tak by organizm poradził sobie z infekcją, ale także czynniki psychologiczne, jak na przykład trudna rozmowa z przełożonym, który oczekuje od pracownika zmian w zakresie obowiązków zawodowych.

Stres jest reakcją niespecyficzną, czyli różne czynniki stresogenne będą powodować takie same zjawiska w organizmie. Głównymi układami uczestniczącymi w reakcji stresu są:

- układ nerwowy,
- układ immunologiczny (odpornościowy) i
- układ endokryny (gruczołów dokrewnych - wydzielających hormony).

Te z kolei angażują inne układy w organizmie, tak że stres jest zjawiskiem obejmującym cały organizm, a jego zadaniem jest przygotowanie nas do wzmożonej aktywności i wydajności zarówno psychicznej i fizycznej. Znanym zjawiskiem „stresowym” jest uwolnienie adrenaliny z nadnerczy do krwiobiegu - stąd powiedzenie „poczuć uderzenie adrenaliny”.

### WPŁYW STRESU NA ORGANIZM

W stresie mają miejsce następujące zmiany w funkcjonowaniu organizmu:

- rozszerzenie dróg oddechowych i przyspieszenie oddechu (możliwe jest intensywniejsze natlenowanie krwi),
- zwiększenie stężenia glukozy we krwi (krew jest bogatsza w łatwe do zużycia źródło energii),
- przyspieszenie akcji serca, zwiększenie kurczliwości mięśnia sercowego, rozszerzenie naczyń mięśnia sercowego, wzrost ciśnienia tętniczego krwi (więcej krwi bogatej w tlen i substancje odżywcze jest pompowane do narządów ciała)
- rozszerzenie naczyń krwionośnych w mózgu i mięśniach szkieletowych, zwężenia naczyń w innych narządach (więcej krwi trafia do narządów, umożliwiających wydajniejszy wysiłek psychiczny i fizyczny).

Stres jest zjawiskiem bez którego nie poradziłibyśmy sobie z codziennymi wyzwaniami. Dzięki mechanizmom stresu sprawniej rozwiązujemy nowe zadania i zdobywamy umiejętności potrzebne w przyszłości. Bez stresu nie byłby możliwy tak skuteczny rozwój naszego organizmu.

