

## PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

### Szkodliwe skutki stresu

Z punktu przetrwania naszego gatunku, stres oznaczał mobilizację psychofizyczną, a ta – przeżycie. Kiedyś wzrost krzepliwości krwi pomógł nie wykrwawić się nam w sytuacji zranienia, ale obecnie organizm, który reaguje podobnie doprowadzi nas co najwyżej do problemów kardiologicznych. Te nieadekwatne reakcje naszego organizmu to właśnie największa pułapka stresu, od której, mimo naszych największych deklaracji na odporność na stres, nie jesteśmy jednak wolni.

Prawdopodobnie najważniejszą informacją jest dla nas to, że przewlekły stres, z całym swoim wachlarzem procesów, realnie upośledza nasz system odpornościowy. Tłumi on bowiem produkcję niektórych limfocytów oraz komórek NK (natural killers), kluczowych do walki z wirusami i nowotworami. Badania pokazały, że studenci pod wpływem stresu egzaminacyjnego mieli o 50% niższą odpowiedź immunologiczną na szczepionkę – ich organizm nie wyprodukował połowy przeciwciał.

Ostatnio coraz więcej mówi się o kortyzolu, który określa się naszym największym sabotażystą. Sprawia, że niszczyją nam mięśnie (w tym serce), powoduje osteoporozę poprzez nadmierną aktywność osteoklastów, ścienia naszą skórę i naczynia krwionośne, a te, zwężone podczas reakcji na stres, utrudniają sercu pompowanie krwi. Wtedy już niedaleko do rozwoju miażdżycy, nadciśnienia, arytmii, a w konsekwencji – zawału i udaru. Dodatkowo, kortyzol uwalniając do krwioobiegu kwasy tłuszczowe może jednocześnie doprowadzić do nadprodukcji tzw. złego cholesterolu, kolejnego winnego chorób serca. Badania pokazują, że zestresowani mają o 30-50% wyższe ryzyko chorób krążenia. A przez zahamowanie produkcji cytokin, rany osób przewlekle zestresowanych goją się dużo wolniej (nawet o 30%). Wyczerpanie nadnerczy (produkcja adrenaliny) może prowadzić do osłabienia fizycznego, spadku odporności, problemów hormonalnych, skórnych czy depresji. Przewlekły stres powoduje też niedobory witamin z grupy B i magnezu a pierwiastki te odpowiadają za ponad 300 procesów zachodzących w komórkach. Na szczęście, przynajmniej częściowo, można temu zaradzić.