

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Choroby psychosomatyczne i cywilizacyjne

Trzeba tu podkreślić, że sam stres nie wywołuje chorób, ale poprzez upośledzenie funkcjonowania układu odpornościowego zwiększa podatność do zapadania na te choroby. Dzieje się tak między innymi przez powodowanie przewlekłego stanu zapalnego w organizmie (tutaj często odzywają się też choroby autoimmunologiczne - przykładowo, na reumatoidalne zapalenie stawów zapada 2 do 3 razy więcej osób przewlekłe zestresowanych).

Obecnie dużo mówi się o coraz większej zapadalności na choroby cywilizacyjne - nieprzypadkowo wiele z nich pokrywa się z chorobami psychosomatycznymi. Najczęściej mówimy o zaburzeniach metabolicznych, chorobach kardiologicznych, neurodegeneracyjnych oraz chorobach układu pokarmowego i nowotworach. Są one powodem 80% przedwczesnych zgonów.

Stres wywołuje tachykardię, nadciśnienie i miażdżycę. Układ pokarmowy buntuje się refluksem, zespołem jelita drażliwego czy wrzodami żołądka (ponieważ adrenalina powoduje nadprodukcję kwasu solnego, zaburza się też motoryka jelit). Dodatkowo hamuje syntezę kolagenu i rozrost fibroblastów, pogarszając regenerację tkanek, zaburza metabolizm, prowadzi do wahań cukru we krwi i zatrzymywania sodu.

Co jeszcze robi nam częsty kortyzol w dużych dawkach? Gdy jest długotrwale podwyższony niszczy nasz hipokamp, czyli centrum pamięci i funkcjonowania. A skutki są katastrofalne, bo nie tylko zaburza to nasz rytm dobowy powodując bezsenność i rozdrażnienie (co jest nie tylko skutkiem, ale też przyczyną stresu), ale też niszczy naszą pamięć: ryzyko Alzheimer'a wzrasta o 20-30%. Z kolei badanie na opiekunach osób chorych pokazało, że obecność komórek NK (natural killers), czyli tych, które walczą z komórkami nowotworowymi, jest mniejsza o 30-50%.

Obserwuje się szybkie narastanie liczby chorób przewlekłych, których dominującą składową jest ta psychosomatyczna, a których diagnostyka i leczenie wymagają współdziałania lekarzy różnych specjalizacji, ze zwiększającą się koniecznością korzystania z wiedzy psychologów i psychiatrów.