



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

SKUTKI I CHOROBY, CZYLI PSYCHOSOMATYKA

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego
Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus





CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE

Choroby psychosomatyczne to schorzenia, w których czynniki psychiczne, takie jak stres, emocje czy długotrwałe napięcie, mają bezpośredni wpływ na stan zdrowia fizycznego. Objawy są realne i mogą obejmować różne obszary organizmu, mimo że ich główna przyczyna tkwi w psychice.

Pokazują one jak silnie powiązane są ciało i umysł oraz dlaczego dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak o zdrowie fizyczne.

CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE A UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Przewlekły stres realnie upośledza nasz system odpornościowy.

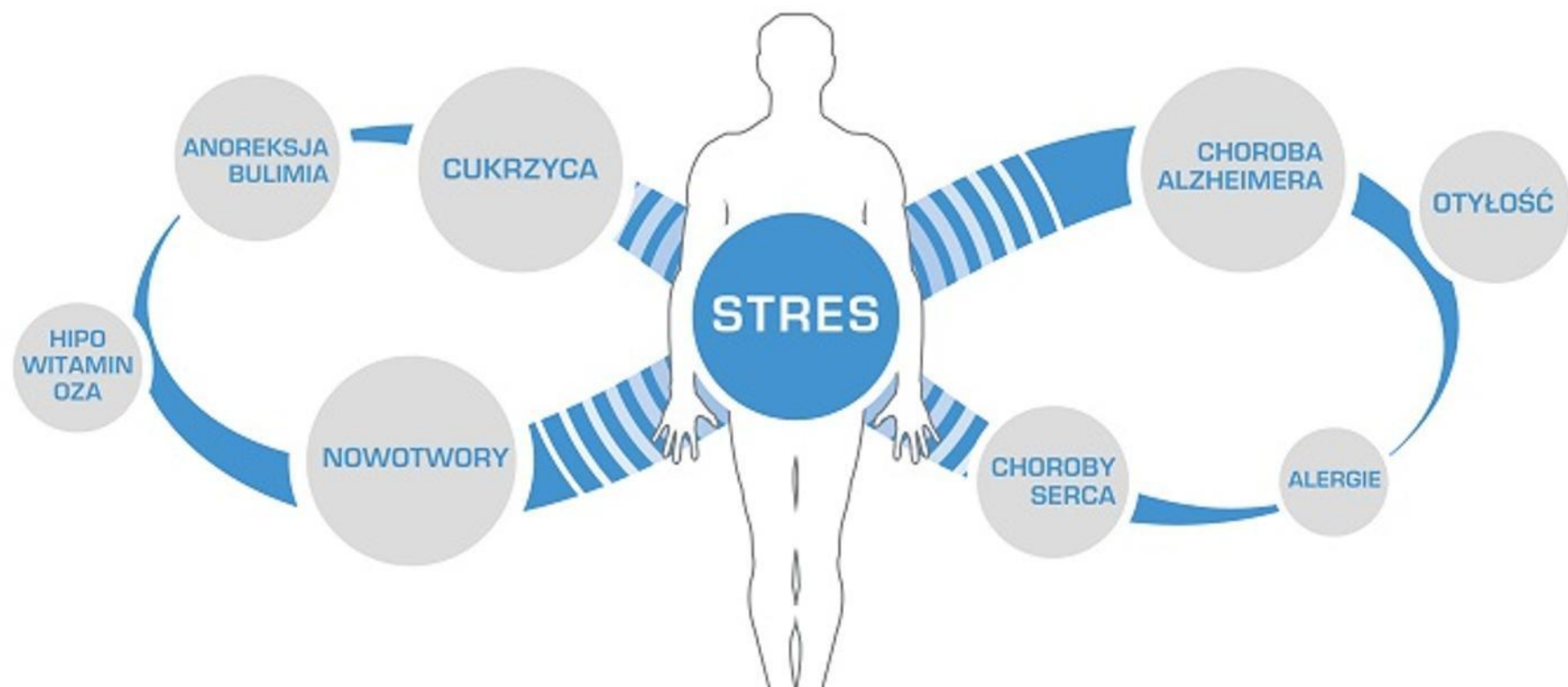
Tłumi on produkcję niektórych limfocytów oraz komórek NK (natural killers), kluczowych do walki z wirusami i nowotworami.

Badania pokazały, że studenci pod wpływem stresu egzaminacyjnego mieli o 50% niższą **odpowiedź immunologiczną** na szczepionkę – ich organizm nie wyprodukował połowy przeciwciał.

Badania pokazują, że osoby doświadczające przewlekłego stresu wykazują objawy dysregulacji układu odpornościowego, z wyższym poziomem cytokin prozapalnych we krwi, słabszą odpowiedzią przeciwciał na wirusy, częstszymi zachorowaniami, a nawet reaktywacją utajonych wirusów, takich jak wirus Epsteina-Barr. Osoby z przewlekłym stresem doświadczają również częstszych zaostrzeń autoimmunologicznych i wolniejszego gojenia się ran.

Z punktu przetrwania naszego gatunku, stres oznaczał między innymi mobilizację psychofizyczną, a ta – przeżycie. Kiedyś wzrost krzepliwości krwi pomagał 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.





ZMIANA PODEJŚCIA W MEDYCYNIE

Z jednej strony, składowa psychosomatyczna dotyczy wszystkich chorób, jednak coraz częściej w dyscyplinach klinicznych mówi się o podłożu psychosomatycznym powszechnie występujących chorób – i mamy na to coraz więcej badań. 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. Okazuje się, że rozumienie chorób tylko poprzez pryzmat tradycyjnej medycyny jest zdecydowanie zbyt wąskie.





30-50 %

O tyle wyższe
ryzyko chorób układu
krążenia mają osoby
zestresowane

WPŁYW KORTYZOLU NA ORGANIZM

- Układ mięśniowy i kostny: przewlekły stres prowadzi do rozpadu mięśni (w tym mięśnia sercowego) oraz nasila procesy prowadzące do osteoporozy
- Układ krążenia: ścieńczenie naczyń krwionośnych i ich zwężenie utrudnia pracę serca, zwiększając ryzyko nadciśnienia, miażdżycy, arytmii, a w konsekwencji zawału i udaru
- Gospodarka lipidowa: kortyzol zwiększa poziom kwasów tłuszczowych i sprzyja wzrostowi „złego” cholesterolu, co dodatkowo obciąża serce
- Procesy regeneracyjne i odporność: hamuje produkcję cytokin, przez co organizm wolniej się regeneruje, a gojenie ran może być opóźnione nawet o około 30%

STRES A PODATNOŚĆ NA CHOROBY

- Stres nie wywołuje chorób bezpośrednio, ale osłabia funkcjonowanie układu odpornościowego, zwiększając podatność organizmu na ich rozwój
- Jednym z kluczowych mechanizmów jest przewlekły stan zapalny, który zaburza równowagę organizmu
- Długotrwały stres sprzyja rozwojowi chorób autoimmunologicznych (np. reumatoidalne zapalenie stawów występuje 2–3 razy częściej u osób przewlekłe zestresowanych)

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.



WPŁYWY STRESU

- Układ sercowo-naczyniowy: przewlekły stres może prowadzić do przyspieszonej pracy serca (tachykardii), podwyższonego ciśnienia tętniczego oraz sprzyja rozwojowi miażdżycy
- Układ pokarmowy: może powodować refluks, zespół jelita drażliwego i wrzody żołądka – m.in. poprzez nadprodukcję kwasu solnego oraz zaburzenia pracy jelit
- Regeneracja tkanek: hamuje syntezę kolagenu i aktywność fibroblastów, co spowalnia proces gojenia i odbudowy organizmu
- Metabolizm: zaburza gospodarkę energetyczną – prowadzi do wahań poziomu cukru we krwi oraz zatrzymywania sodu, co może dodatkowo obciążać organizm.

STRES A CHOROBY CYWILIZACYJNE

Współcześnie obserwuje się wzrost liczby chorób cywilizacyjnych, z których wiele ma związek z przewlekłym stresem.

Czynniki psychosomatyczne odgrywają istotną rolę w ich powstawaniu i przebiegu.

Najczęstsze grupy chorób związanych ze stresem:

- zaburzenia metaboliczne
- choroby sercowo-naczyniowe
- choroby neurodegeneracyjne
- schorzenia układu pokarmowego
- nowotwory

ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, www.openstax.org.

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/depression-can-be-a-real-pain-1065455>

<https://www.verywellmind.com/how-to-handle-psychosomatic-illness-3145090>