

◆ STRES ◆

i efektywne sposoby
radzenia sobie ze stresem
w kontekście choroby
nowotworowej



Stres i efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem w kontekście choroby nowotworowej.



Opracowała: Mgr Beata Tengler psycholog we współpracy z Ipsen Poland sp. z o.o.

Od dawna znany jest wzajemny związek między stresem a chorobami somatycznymi¹. Z jednej strony stres i wydarzenia przeżywane jako stresowe rozpatrywane są jako ważny czynnik etiologiczny² wielu chorób somatycznych w tym chorób nowotworowych z drugiej zaś strony choroba i jej konsekwencje są poważnym źródłem stresu psychologicznego dla pacjentów i ich rodzin.

Stres to mechanizm towarzyszący człowiekowi od tysięcy lat, jest reakcją naszego organizmu, której celem jest przygotowanie nas do poradzenia sobie z wyzwaniami pojawiającymi się w środowisku. Dla naszych przodków wyzwaniami były polowanie czy niespodziewany atak dzikiego zwierzęcia, obecnie wyzwaniem są **wysokie wymagania w pracy, presja czasu, problemy finansowe czy konflikty w rodzinie**.

Stresorem może być wszystko w środowisku zewnętrznym, co wytrąca nas ze stanu równowagi homeostatycznej, a reakcją stresową są wszystkie działania podejmowane przez nasz organizm, aby powrócić do stanu wyjściowego. Jeśli jednak pomyślimy o naszej naturalnej skłonności do zamartwiania się, to musimy poszerzyć rozumienie stresora. Stresorem bowiem jest już **samo przewidywanie tego co może się zdarzyć**. Tak więc uruchamiamy reakcję stresową nie tylko w odpowiedzi na realne fizyczne czy psychologiczne problemy i zagrożenia, ale także w odpowiedzi na ich przewidywanie czy wyobrażanie sobie tego, co może spotkać nas lub naszych bliskich.

Jako pierwszy zwrócił na to uwagę, ojciec fizjologii stresu, Hans Selye, dowiódł, że organizm w odpowiedzi na zagrożenie (realne lub tylko przewidywane) uruchamia zestaw reakcji nazywanych przez niego **ogólnym zespołem adaptacyjnym**, przebiegającym w trzech fazach:

- fazy alarmowej, podczas której zostają zmobilizowane siły obronne organizmu, następnie
- fazy odporności czyli przystosowania się do stresora oraz
- fazy wyczerpania, kiedy stresor utrzymuje się zbyt długo i organizm traci siły do obrony.

To właśnie długotrwały, przedłużający się stres jest najbardziej niebezpieczny dla naszego zdrowia, może prowadzić do chorób i problemów emocjonalnych oraz somatycznych.

Objawami długoterminowego stresu są między innymi:

trudności z pamięcią i koncentracją uwagi, „gonitwa myśli”, problemy z właściwą oceną sytuacji, drażliwość, wybuchowość, lęk, niepokój lub stany depresyjne, bezsenność, brak apetytu lub nadmierny apetyt, napięcie i bóle mięśniowe, biegunki lub zaparcia, problemy z aktywnością seksualną i obniżona odporność.



Holistyczne podejście do stresu zakłada, że jesteśmy zdolni radzić sobie ze stresem. Dzięki mechanizmom fizjologicznym i psychologicznym wzbudzamy system antystresowy i uruchamiamy właściwe strategie radzenia sobie ze stresem. Strategie te zależą od naszych kompetencji, cech osobowości, zdolności poznawczych i oceny sytuacji. Wśród nich wymienić można takie, które wydają się bardziej uniwersalne oraz skuteczne w radzeniu sobie ze stresem związanym z chorobą i jej wielowymiarowymi konsekwencjami w obszarze fizycznym, emocjonalnym i interpersonalnym:



- ✔ **Relaksuj się:** systematycznie stosuj techniki relaksacyjne, takie jak: trening autogenny Schultza, trening Jacobsona, techniki wizualizacyjne i afirmacyjne; trenuj głęboki, spokojny oddech przeponowy, który pozwoli Ci opanować niepokój i uzyskać kontrolę nad emocjami; zadbaj o czas tylko dla siebie oraz odpowiednią ilość snu;
- ✔ **Bądź „tu i teraz”:** koncentruj się na tym co widzisz, czujesz, słyszysz, trenuj uważność podczas codziennych czynności po to, aby ograniczyć negatywne myśli i „czarne scenariusze” na przyszłość;
- ✔ **Bądź wdzięczny:** świadomie doceniaj wszystkie elementy swojego życia, doświadczenia, osiągnięcia, swoich bliskich oraz innych ludzi, których spotkałeś na swojej drodze, naucz się cieszyć z tego co jest Twoim udziałem; często nie zauważamy i nie potrafimy cieszyć się z tego co mamy lub traktujemy to jako oczywiste i bezwartościowe;
- ✔ **Bądź blisko z innymi:** dbaj o relacje z bliskimi, ale też pozwól innym zbliżyć się do Ciebie, nie izoluj się, nie zamykaj w „czterech ścianach”, wyjdź do ludzi, spotkaj tych, którzy podzielą się z Tobą swoją pozytywną energią;
- ✔ **Rusz się:** ruch i wysiłek fizyczny są najlepszymi sposobami na odreagowanie stresu, pamiętaj, aby nie przekraczać swoich możliwości oraz aby czerpać z tego prawdziwą przyjemność;
- ✔ **Bądź blisko z naturą:** kontakt z naturą uspokaja, łagodzi napięcia, przebywanie wśród zieleni, naturalnych odgłosów, zapachów lub nawet samo oglądanie naturalnych pejzaży wprowadza nasz mózg w stan kontemplacji, skupienia i spokoju;
- ✔ **Odżywiaj się zdrowo:** aktualna piramida żywienia oraz wskazania WHO zalecają mniej cukru, soli, tłuszczu a więcej błonnika; to owoce i warzywa z przewagą tych ostatnich, powinny stanowić podstawę naszej diety; pij odpowiednią ilość wody lub delikatnych naparów ziołowych, unikaj używek.



DEFINICJE :

1. Czynniki etiologiczne – czynniki mający przyczynowy udział w powstawaniu choroby, zjawisko powodujące chorobę, będące jej przyczyną lub jedną z przyczyn.
2. Choroby somatyczne – choroba związana z ciałem objawiająca się dolegliwościami fizycznymi

Choroby psychosomatyczne – specyficzne zaburzenia działania organizmu ludzkiego mające bezpośredni związek z czynnikami psychologicznymi

BIBLIOGRAFIA:

Heszen I. (2013) Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN

Heszen I. (2013) Psychologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN

Sapolsky R. M. (2012) Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN

<http://www.psychologia.net.pl/sloownik.php?level=138>

Zalecenia żywieniowe WHO: <https://www.who.int/health-topics/healthy-diet>