

Νιώθετε ότι «κολλήσατε» και δεν προχωράτε παρακάτω; Εννέα σημάδια κινδύνου του χρόνιου στρες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Διαβάστε τα εννέα σημάδια που μαρτυρούν την παρουσία του χρόνιου στρες στη ζωή σας, παθήσεις που μπορεί να το πυροδοτούν και οκτώ τρόπους να το αντιμετωπίσετε



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Άγχος και στρες... Το βιώνουμε καθημερινά αλλά όχι πάντα με την ίδια μορφή. «Οι άνθρωποι είμαστε πολύ καλοί στο να αντιμετωπίζουμε διάφορες προκλήσεις, να βρίσκουμε την άκρη σε μια πολύπλοκη κατάσταση και να αναζητούμε βοήθεια όταν χρειάζεται» αναφέρει η Δρ Rajita Sinha, διευθύντρια του Διεπιστημονικού Κέντρου Άγχους του Yale Medicine, εξηγώντας πως τα παραπάνω τα οφείλουμε στο οξύ στρες, τις αυθόρμητες δηλαδή αντιδράσεις μας σε νέα γεγονότα ή καταστάσεις κινδύνου.

Η ζωή βέβαια έγινε πιο περίπλοκη και, από τις στιγμιαίες αποκρίσεις που εξασφάλισαν την επιβίωση του ανθρώπινου είδους, περάσαμε στο χρόνια στρες. Ποια όμως είναι τα σημάδια για να το αναγνωρίσουμε και πώς μπορούμε να

μειώσουμε την έντασή του;

Πού οφείλεται;

Οι οικονομικές δυσκολίες, τα προβλήματα στη σχέση ή τον γάμο, οι διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις καθώς και η απογοήτευση από τα επαγγελματικά, είναι κάποιες από τις πιθανότερες πηγές άγχους. Πέρα από εξάντληση των συναισθηματικών πόρων και επιβάρυνση στην ψυχική και σωματική υγεία, η Δρ Sinha τονίζει πως πολλές φορές τα άτομα που ταλαιπωρούνται από χρόνια στρες νιώθουν ότι δεν μπορούν να αλλάξουν αυτήν την κατάσταση.

Πώς θα το αναγνωρίσετε;

Το χρόνια στρες εκδηλώνεται με σειρά συμπτωμάτων γνωστικών, συναισθηματικών, σωματικών και συμπεριφορικών. Δεν είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν εκδηλώσεις από όλες τις ομάδες, ωστόσο αν τρία έως πέντε συμπτώματα από τα παρακάτω επιμένουν για περισσότερο από μερικές εβδομάδες, τότε μπορούμε να μιλάμε για χρόνια στρες:

Πόνοι

- Αϋπνία ή υπνηλία
- Αλλαγές στην κοινωνική συμπεριφορά, όπως η συχνή αποφυγή εξόδων
- Χαμηλή ενεργητικότητα
- Αδυναμία συγκέντρωσης ή θολή σκέψη
- Αλλαγές στην όρεξη
- Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών
- Αλλαγή στις συναισθηματικές αντιδράσεις προς τους άλλους
- Συναισθηματική απόσυρση (έλλειψη και αδυναμία συναισθηματικής σύνδεσης)
- «Οι άνθρωποι που βιώνουν χρόνια στρες νιώθουν ότι κάπου “κόλλησαν” και δεν πάνε παρακάτω» εξηγεί η Δρ Sinha για τη στασιμότητα και αδράνεια που τους χαρακτηρίζει με σοβαρές επιπτώσεις στην παραγωγικότητα, τις σχέσεις και την υγεία τους.

Μπορεί να σχετίζεται με προβλήματα υγείας;

Το χρόνια στρες μπορεί να σχετίζεται με προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

Ενδεικτικά:

- νοσήματα όπως υπέρταση, καρδιακές παθήσεις, παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο, διαβήτη τύπου 2 και αρθρίτιδα
- εθισμοί όπως στο αλκοόλ, τη νικοτίνη και/ή τα συνταγογραφούμενα ψυχοτρόπα φάρμακα, στο διαδίκτυο, το φαγητό ή τον τζόγο

- διαταραχές της διάθεσης και αγχώδεις διαταραχές οι οποίες συχνά συνυπάρχουν σε άτομα με χρόνια στρες.
- Η υπέρταση, η κατάθλιψη, ο εθισμός και οι αγχώδεις διαταραχές είναι οι καταστάσεις που σχετίζονται περισσότερο με το χρόνο στρες.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας θα μπορούσε να παρακολουθήσει την κατάσταση και εντοπίσει τις ενδείξεις του χρόνιου στρες. Δεδομένου όμως ότι συνοδεύεται από ποικίλα συμπτώματα, είναι συχνά σημαντική η συνδρομή άλλων ειδικοτήτων. «Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση είναι η καλύτερη. Μπορεί να καλέσω έναν ενδοκρινολόγο για έλεγχο εάν π.χ. πιστεύω ότι τα προβλήματα ενός ασθενούς σχετίζονται με μεταβολικά προβλήματα». Η βιολογία του στρες όπως οι ορμόνες του στρες και άλλες φυσιολογικές μεταβολές που σχετίζονται με αυτό, μπορεί να διαιωνίζουν την κατάσταση, επομένως είναι απαραίτητη η αξιολόγηση και αυτών των παραγόντων.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Η αντιμετώπιση του χρόνιου στρες προσαρμόζεται αφενός στα συμπτώματα του ασθενούς. Όπως εξηγεί η ειδικός, αν το στρες πυροδοτεί συμπτώματα από το πεπτικό, ενδεχομένως να χρειάζονται φάρμακα και παρεμβάσεις στη διατροφή πέρα από την προσπάθεια διαχείρισης του άγχους.

Κάποια tips για λιγότερο στρες:

- Άσκηση
- Υγιεινή διατροφή
- Εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης χρόνου
- Επιλογή ρεαλιστικών στόχων
- Περισσότερος ύπνος
- Δραστηριότητες αναψυχής
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων μείωσης του άγχους
- Μάθηση και εξάσκηση της ενσυνειδητότητας

Πηγή: ygeiamou.gr