

## Καλοκαίρι: Αυτός είναι ο λόγος που αρρωσταίνουμε πάντα στις διακοπές

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



Η θερμοκρασία είναι στα ύψη, οι διακοπές ξεκίνησαν, όλα πήγαιναν καλά μέχρι που νιώσαμε ότι οι δυνάμεις μας εγκατέλειψαν και αρπάξαμε μια ιωσούλα. Γιατί συμβαίνει αυτό και πώς το προλαβαίνουμε; Ένας γενικός γιατρός απαντά



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ακόμα και οι άρτια οργανωμένες διακοπές μπορεί να χαλάσουν από μια ατυχία, ένα αόρατο παθογόνο φερ' ειπείν που κατάφερε να εισέλθει στον οργανισμό μας και να μας ρίξει στο κρεβάτι αντί για την... πισίνα του ξενοδοχείου. Μα τι φταίει και αρρωσταίνουμε στις διακοπές μας;

Σύμφωνα με τον γενικό και οικογενειακό γιατρό, Δρ Suhail Hussain, πρόκειται για την κατάσταση που είναι γνωστή ως το «φαινόμενο let-down», το οποίο περιγράφει την απότομη μετάβαση του οργανισμού από τη λειτουργία σε αυξημένους ρυθμούς με υψηλά επίπεδα των ορμονών του στρες (κορτιζόλη, αδρεναλίνη) σε μια χαλαρότερη κατάσταση με ραγδαία μείωση των εν λόγω ορμονών, εξ ου και το let-down που σημαίνει «χαλαρώνω, παύω να προσπαθώ πολύ».

Αυτή η «χαλάρωση» μειώνει την εγρήγορση του ανοσοποιητικού μας συστήματος και μας καθιστά ευάλωτους σε μικρολοιμώξεις και υπερκόπωση, εξηγεί ο γιατρός, παρομοιάζοντας την κατάσταση με ένα λαστιχάκι που κρατάς επί ώρα τεντωμένο και ξαφνικά αφήνεις. Κάποιες ακόμα συνέπειες αυτής της απότομης αλλαγής, είναι η αύξηση του πόνου και των μυαλγιών, καθώς η αδρεναλίνη πολλαπλασιάζει το στρες (ένταση) στους μυς, αλλά και η έξαρση προβλημάτων ψυχικής υγείας όπως το οξύ άγχος και οι κρίσεις πανικού ή αναζωπύρωση χρόνιων καταστάσεων π.χ. κρίσεις ημικρανίας και άσθματος.

Το «φαινόμενο let-down» μπορεί να εκδηλωθεί μετά από μια περίοδο έντονου στρες όπως οι σχολικές εξετάσεις ή ένα επαγγελματικό project, είτε πάλι και ως επακόλουθο μιας αγχωτικής πλην ευχάριστης περίπτωσης όπως η προετοιμασία του γάμου. Κατ' αντίστοιχο τρόπο, σε πολλούς ανθρώπους θα «χτυπήσει» όταν θα έχουν τακτοποιήσει και την τελευταία τους εκκρεμότητα πριν φύγουν διακοπές.

### Ο ρόλος των ορμονών του στρες

Οι ορμόνες του στρες δεν είναι απαραίτητο όπλο για την επιβίωσή μας. «Κατά βάση, είμαστε προγραμματισμένοι να ανταποκρινόμαστε στον κίνδυνο -“πάλη ή φυγή” - οπότε σε στρεσογόνες καταστάσεις παρατηρείται αύξηση των επιπέδων των ορμονών του στρες, της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης» εξηγεί ο Δρ Hussain. «Οι δύο ορμόνες συνδυαστικά ελέγχουν τη διάθεση, τα κίνητρα και τον φόβο. Σε περιόδους στρες ή αυξημένου άγχους, τα επίπεδα αδρεναλίνης αυξάνονται, προκαλώντας υπερδιέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα ταχυπαλμία, υψηλή αρτηριακή πίεση, εφίδρωση κ.λπ.».

Οι ορμόνες του στρες εμπλέκονται στη ρύθμιση της φλεγμονής, στον μεταβολισμό των θρεπτικών στοιχείων και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, του ύπνου και της διαχείρισης της ενέργειας. Εντούτοις, σημειώνει ο γιατρός, τα επίπεδα αυτών των ορμονών δεν πρέπει να παραμένουν για πολύ καιρό «στο κόκκινο», καθώς έτσι επιταχύνουν τις φλεγμονώδεις διαδικασίες με αποτέλεσμα το ανοσοποιητικό σύστημα να εξασθενεί.

### Τα σημάδια κινδύνου και τρόποι αντιμετώπισης

Οι συνέπειες του φαινομένου let-down μπορούν να υποχωρήσουν σταδιακά με τη σωματική δραστηριότητα στις διακοπές ή κάποιου είδους άσκηση, ώστε να αποφευχθεί η απότομη μείωση στα επίπεδα των ορμονών του στρες και το σώμα να προλάβει να προσαρμοστεί στην αλλαγή. Η ασθένεια στις διακοπές όμως είναι το μικρότερο κακό αν το σώμα έχει ξεκινήσει να δίδει προειδοποιητικά σημάδια για την κατάσταση του χρόνιου στρες.

Πέραν των όσων προαναφέρθηκαν το χρόνια στρες «έχει και μακροπρόθεσμες συνέπειες, όπως ο σχηματισμός αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες που οδηγεί σε καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, κατάθλιψη και άγχος, ακόμη και εθισμό. Σχετίζεται επιπλέον με αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας», προειδοποιεί ο Δρ Hussain, σύμφωνα με τον οποίο επαναλαμβανόμενες ασθένειες, αίσθημα κόπωσης, έλλειψη ενέργειας, κακή γλυκαιμική ανταπόκριση που οδηγεί σε διαβήτη τύπου 2, αυξημένη αρτηριακή πίεση και διαταραχή του κύκλου ύπνου-αφύπνισης είναι κάποια από τα σημάδια κινδύνου.

Εάν τα συμπτώματα είναι έντονα, πιθανώς να χρειαστεί εξέταση από γιατρό. Η αλλαγή ωστόσο μπορεί να έλθει και μέσα από παρεμβάσεις που προτείνει ο Δρ Hussain, όπως τακτική χαλάρωση, περπάτημα, επαφή με τη φύση, ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής, υιοθέτηση μιας ρουτίνας ύπνου, διάβασμα, χρόνο με την οικογένεια και αγαπημένα πρόσωπα και κυρίως, όχι υπερπροσπάθεια για την οργάνωση των τέλειων διακοπών.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)