

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΨΧ 00)

Πέτρος Ρούσσος

ΔΙΑΛΕΞΗ 8



ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- Στρεσογόνοι παράγοντες στην καθημερινή ζωή.
- Προσωπικά γεγονότα και μικρές ενοχλήσεις που μας εκνευρίζουν καθημερινά.
- Thomas Holmes και Richard Rahe (1967): Κλίμακα Στρες με βάση τα σοβαρά γεγονότα της ζωής προπτυχιακών φοιτητών...

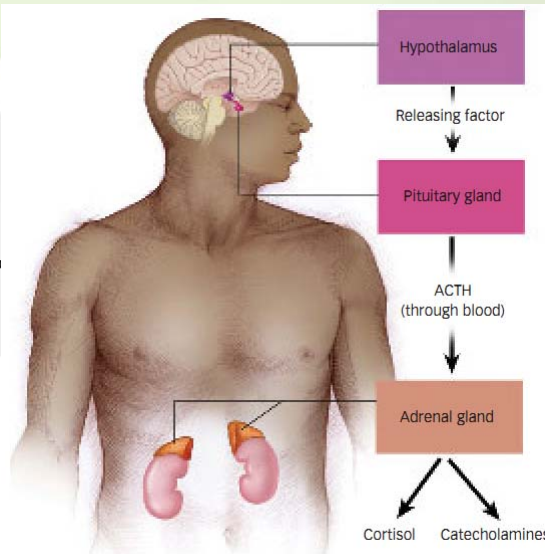
Event	Stress Rating
Being raped	100
Finding out that you are HIV positive	100
Being accused of rape	98
Death of a close friend	97
Death of a close family member	96
Contracting a sexually transmitted disease (other than AIDS)	94
Concerns about being pregnant	91
Finals week	90
Concerns about your partner being pregnant	90

Χρόνιοι στρεσογόνοι παράγοντες

- Πηγές στρες που εμφανίζονται συνεχώς ή επαναλαμβανόμενα
- Αρνητική συναισθηματικότητα: η ροπή προς τα παράπονα...
- Αντίληψη ελέγχου των στρεσογόνων παραγόντων
 - Glass & Singer (1972): Μελέτη της αντίληψης υποκειμενικού ελέγχου
- υψηλά επίπεδα **κατεχολαμίνης** (βιοχημικές ουσίες οι οποίες υποδεικνύουν την ενεργοποίηση των συστημάτων που σχετίζονται με το συναίσθημα) και **λιγότερα λευκά αιμοσφαίρια** διαθέσιμα για να καταπολεμήσουν τις μολύνσεις
- Αντίδραση **πάλης ή φυγής** (μία συγκινησιακή και σωματική αντίδραση απέναντι σε ένα κίνδυνο που αυξάνει την ετοιμότητα για δράση)

Σωματικές αντιδράσεις

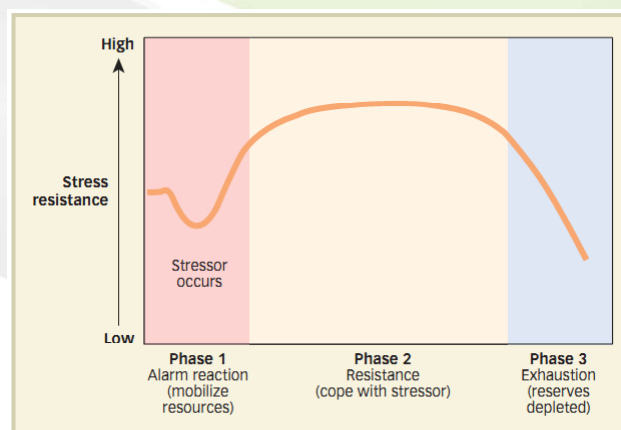
- Η ενεργοποίηση του εγκεφάλου ως απόκριση στην απειλή συμβαίνει στον **υποθάλαμο**, διεγείροντας τον αδένα της **υπόφυσης**.
- Η υπόφυση απελευθερώνει την **φλοιοεπινεφριδιοτρόπο ορμόνη (ACTH)**.
- Στη συνέχεια η ACTH, μέσω του αίματος διεγείρει τα **επινεφρίδια**.
- Αυτά απελευθερώνουν **ορμόνες**, περιλαμβανομένων και των **κατεχολαμινών** (επινεφρίνη και νοραδρεναλίνη) οι οποίες αυξάνουν την ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (και ως εκ τούτου **αυξάνουν τον καρδιακό παλμό, την αρτηριακή πίεση και το ρυθμό της αναπνοής**) και μειώνουν την δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού.
- Η αυξημένος ρυθμός αναπνοής και η αυξημένη αρτηριακή πίεση στέλνουν περισσότερο **οξυγόνο στους μύες** ώστε να ενεργοποιηθεί η επίθεση ή η διαφυγή.
- Τα επινεφρίδια επίσης, απελευθερώνουν **κορτιζόλη**, μία ορμόνη η οποία αυξάνει τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα, έτσι ώστε οι μύες να έχουν πρόσβαση σε καύσιμα.



Σύνδρομο γενικής προσαρμογής (Selye)

1. μία οργανική απόκριση τριών φάσεων, η οποία παράγεται ανεξάρτητα από τον στρεσογόνο παράγοντα που καλείται κανείς να αντιμετωπίσει
2. συναγερμός, αντίσταση και εξουθένωση
 1. *Φάση συναγερμού.* Σε αυτή την αρχική αντίδραση, το σώμα ενεργοποιεί τα αποθέματά του για να αντιδράσει στην απειλή. Απαιτείται ενέργεια και το σώμα επικαλείται το αποθηκευμένο λίπος και τους μυς.
 2. *Φάση αντίστασης.* Το σώμα προσαρμόζεται στο υψηλό επίπεδο διέγερσης καθώς προσπαθεί να αντιμετωπίσει τον στρεσογόνο παράγοντα. Συνεχίζοντας να αντλεί από τα αποθέματα του λίπους και των μυών, καταστέλλει περιττές λειτουργίες: πέψη, ανάπτυξη και σεξουαλικές ορμές.
 3. *Φάση εξουθένωσης.* Η αντίσταση του σώματος καταρρέει.
3. μεγεθυμένος φλοιός των επινεφριδίων, συρρίκνωση του θύμου αδένου και των λεμφαδένων και εξέλκωση του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου (σε ποντίκια που πήραν μέρος σε μακροχρόνια έρευνα)

Τα τρία στάδια εμφάνισης του στρες (Selye)



Επιπτώσεις του στρες στο ανοσοποιητικό

- Το **ανοσοποιητικό σύστημα** είναι ένα πολύπλοκο σύστημα απόκρισης, το οποίο προστατεύει το σώμα από βακτήρια, ιούς και άλλες ξένες ουσίες.
- Εξαιρετικά επιρρεπές στις ψυχολογικές επιδράσεις
- Οι στρεσογόνοι παράγοντες προκαλούν την έκλυση ορμονών (όπως τα ενοχλητικά γλυκοκορτικοειδή), οι οποίες κατακλύζουν τον εγκέφαλο φθείροντας το ανοσοποιητικό με αποτέλεσμα να μη μπορεί να αντιμετωπίσει τους εισβολείς
- Μελέτες που έγιναν στη Βρετανία στις αρχές της δεκαετίας του 1960 σε δημοσίους υπαλλήλους, βρήκαν ότι η θνησιμότητα ήταν ανάλογη με το βαθμό που κατείχε ο δημόσιος υπάλληλος: όσο ψηλότερα βρίσκονταν στην ιεραρχία τόσο χαμηλότερο ήταν το ποσοστό θανάτων ανεξαρτήτως αιτίας (Marmot και συν., 1991).

Στρες και καρδιαγγειακή υγεία

- Στρες και αθηροσκλήρωση (λόγω της αύξησης της αρτηριακής πίεσης)
- **Συμπεριφορά τύπου A** (τάση προς την εχθρότητα, την ανυπομονησία, την αίσθηση της πίεσης του χρόνου και την επίτευξη πολλαπλών ανταγωνιστικών μεταξύ τους στόχων)
- Η **εχθρότητα**, ιδιαίτερα στους άντρες, είναι το πλέον ασφαλές προγνωστικό στοιχείο της καρδιακής προσβολής, ακόμα καλύτερος και από οποιονδήποτε άλλο σημαντικό αιτιώδη παράγοντα όπως το κάπνισμα, η λήψη πολλών θερμίδων ή ακόμα και τα υψηλά ποσοστά της LDL χοληστερίνης (Niaura και συν., 2002)

Ερμηνεία του στρες

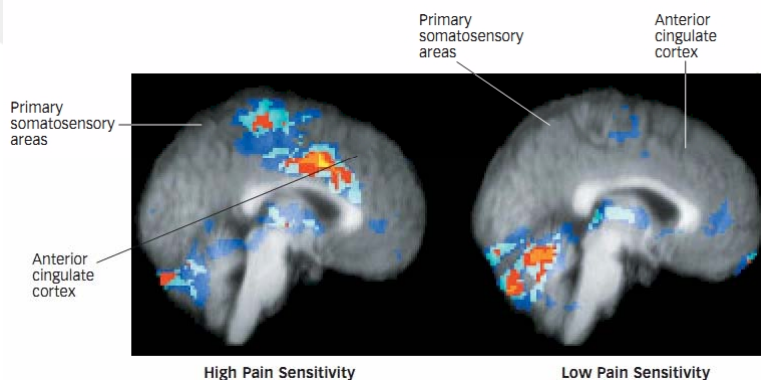
- Πρωτογενής αξιολόγηση (Lazarus & Folkman, 1984)
- Δευτερογενής αξιολόγηση: κατά πόσο το στρεσογόνο γεγονός είναι κάτι το οποίο μπορούμε να διαχειριστούμε ή όχι – δηλαδή, κατά πόσον έχουμε έλεγχο πάνω στο γεγονός
 - Απειλή ή πρόκληση;
- Αγχώδεις διαταραχές
 - Διαταραχή μετατραυματικού στρες
 - Επαγγελματική εξουθένωση (μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξουθένωσης που προκλήθηκε από την μακρά εμπλοκή σε μια συναισθηματικά απαιτητική εργασία και συνοδεύτηκε από μειωμένη κινητοποίηση και απόδοση)

Διαχείριση του στρες

- Αντιμέτωπιση μέσω απώθησης: χαρακτηρίζεται από αποφυγή καταστάσεων ή σκέψεων οι οποίες υπενθυμίζουν έναν στρεσογόνο παράγοντα και την τεχνητή συντήρηση μιας θετικής άποψης
- Ορθολογική αντιμετώπιση: περιλαμβάνει την αντιμετώπιση ενός στρεσογόνου παράγοντα και την προσπάθεια αντιμετώπισής του
- Αναπλαισίωση: περιλαμβάνει την εύρεση ενός καινούργιου και δημιουργικού τρόπου σκέψης, ώστε να μειωθεί η απειλή που προκαλείται από έναν στρεσογόνο παράγοντα
- Διαχείριση του σώματος (χαλάρωση, βιοανατροφοδότηση, αεροβική άσκηση)
- Κοινωνική υποστήριξη - Χιούμορ

Ο εγκέφαλος στον πόνο

- Μαγνητικές τομογραφίες της δραστηριότητας του εγκεφάλου σε ευαίσθητα στον οξύ (αριστερά) και ελαφρύ πόνο (δεξιά) ατόμων κατά τη διάρκεια οδονηρών διεγέρσεων. Ο κορχομετωπιαίος φλοιός και οι περιοχές των πρωτογενών σωματοαισθητηριακών περιοχών δείχνουν μεγαλύτερη ενεργοποίηση στα άτομα που είναι ευαίσθητα στον οξύ πόνο. Τα επίπεδα ενεργοποίησης είναι υψηλότερα στο κίτρινο και το κόκκινο, μετά στο ανοιχτό μπλε και βαθύ μπλε.



- **Ψυχοσωματική νόσος:** μία αλληλεπίδραση μεταξύ νου και σώματος, η οποία μπορεί να παράξει νόσο.
- Η μελέτη της αλληλεπίδρασης νου-σώματος εστιάζει στις ψυχολογικές διαταραχές που ονομάζονται **σωματόμορφες διαταραχές**, κατά τις οποίες το άτομο παρουσιάζει σωματικά συμπτώματα που δεν δικαιολογούνται επαρκώς από την γενική ιατρική του κατάσταση.
- Η **υποχονδρίαση** είναι η πιο γνωστή από αυτές τις διαταραχές
- Άλλες σωματόμορφες διαταραχές: **σωματοποίηση** και **διαταραχή μετατροπής**.

Η ψυχολογία της υγείας

- Προσωπικότητα και υγεία
- Αισιοδοξία
- Ανθεκτικότητα
- Συμπεριφορές προαγωγής υγείας – αυτορρύθμιση