

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

3-1 Stres

Stres

- U ľudí, ktorí si už v detstve zvyknú na vysokú úroveň vnútorného stresu, je jeho absencia zdrojom nepokoja a vyvoláva nudu a pocit zbytočnosti.
- Keď ľudia hovoria, že sú vystresovaní, majú na mysli **nervózne znepokojenie**, ktoré zažívajú v dôsledku nadmernej záťaže-v práci, vo vzťahu, ohľadne financií alebo zdravia.
- **Stres** však nedefinujú pocity nervózneho napätia, a vôbec ho nemusia ľudia zaznamenať.
- **Stres** nie je otázkou subjektívnych pocitov.
- Stres je merateľný súbor objektívnych fyziologických procesov, ktoré sa odohrávajú v celom tele, v mozgu, hormonálnom a imunitnom systéme a ďalších orgánoch.
- Stres je biologický proces, ktorý zahŕňa celú radu udalostí prebiehajúcich v tele bez ohľadu na príčiny alebo subjektívne povedomie.
- Stres sa skladá z vnútorných zmien, ku ktorým dochádza keď organizmus vníma nejakú hrozbu voči svojej existencii alebo pohode.
- **Stres je sila**, ktorá pôsobí voči odporu.

Autonómny nervový systém

- Veľký stres nastáva vtedy, keď požiadavky na organizmus prekročia schopnosti organizmu zaistiť ich splnenie.
- Na vzniku refluxu sa môžu podieľať chaotické nervové vstupy z autonómneho nervového systému a zvýšená produkcia žalúdočných štiav spôsobená stresom.
- Autonómny nervový systém nemáme pod kontrolou.
- Autonómny nervový systém má na starosti automatické telesné funkcie-činnosť srdca a iných vnútorných orgánov-dýchanie, sťahovanie svalov...
- Hovoriť "NIE" hrá veľkú úlohu v uzdravovaní.

Prežívanie stresu má tri súčasti:

1. Samotná udalosť

- **Fyzická alebo emočná**, ktorú si telo vyhodnotí ako **hrozbu**.
- To je stresor, alebo stresový podnet.
- Definícia stresora je závislá na systéme, ktorý ho spracováva a priraduje mu význam a zmysel.
- Dôležité sú aj faktory osobnosti a mentálneho psychického stavu jedinca, na ktorého stresor pôsobí.
- To, čo je pre nás stresujúce, závisí z veľkej časti na našom **mentálnom rozpolžení a ešte viac na časti našej osobnej minulosti**.

2. Systém

- Ktorý spracováva, prežíva a vysvetľuje význam stresora.
- Je to nervová sústava a hlavne mozog.

3. Stresové reakcie

- Ktoré sa skladajú z rôznych fyziologických a behaviorálnych zmien, ktoré telo vykonáva v reakcii na vnímanú hrozbu.

Biologické prejavy stresu majú najväčšiu vplyv na tri typy tkaniva alebo orgánov:

- **Hormonálny systém**-kde sú jasne pozorovateľné zmeny u nadobličiek.
- **Imunitný systém**-kde stres ovplyvňuje slezinu, brzlík a lymfatické uzliny.
- **Tráviaci systém**-kde stres pôsobí na výstelku čriev.
- Prejavom stresu sú **zväčšené nadľadviny, scvrknuté lymfatické uzliny a vredovité črevá**.

Hormonálny systém

- Všetky tieto zmeny vychádzajú z povelu **centrálnej nervovej sústavy**, ktorá riadi produkciu hormónov.

- Pokiaľ nejaká chemikália, vylučovaná do telesného obehu jedným orgánom ovplyvňuje fungovanie iného orgánu, nazývame ju **endokrinný hormón**.
- Keď zaznamenáme hrozbu, náš hypotalamus-v mozgovom kmeni-vypustí **kortikotropný uvoľňujúci hormón-CRH**, ktorý putuje **do hypofýzy-endokrinná žľaza v lebke**.
- Hypofýza pri stimulácii CRH začne produkovať **adrenokortikotropný hormón-ACTH**.
- Ten putuje krvným obehom do nadľadvín-v hornej časti ľadvín.
- **Hormón pôsobí na kôru nadobličiek-endokrinná žľaza**.
- Táto žľaza začne vylučovať **kortikoidný hormón-kortizol**.
- Kortizol potom pôsobí na všetky tkanivá v tele.
- **Od mozgu, cez imunitný systém, po kosti a črevá**.
- Kortizol je významnou súčasťou neskutočne zložitého systému, ktorý zaisťuje **reakcie organizmu na hrozby**.
- Medzi okamžité účinky kortizolu patrí **utlmenie stresovej reakcie**.
- Pritom dochádza k **zníženiu činnosti imunitného systému**.

HPA os

- **Funkčné prepojenie medzi hypotalamom, hypofýzou a nadľadvinami sa volá os HPA**.
- Táto os tvorí základ stresových mechanizmov tela.
- Jej pôsobenie je spojené s mnohými chronickými chorobami.

Emócie-amygdala a imunitný systém

- Medzi hypotalamom a mozgovými **centrami zodpovednými za spracovanie emócií-amygdala, prebieha obojsmerná komunikácia**.
- Emócie prostredníctvom osi HPA ovplyvňujú **imunitný systém a ďalšie orgány**.
- **Tri príznaky: zväčšené nadľadviny, scvrknuté lymfatické uzliny a vredovité črevá**, sú výsledkom stimulujúceho pôsobenia ACTH na kôru nadobličiek, inhibičného pôsobenia kortizolu na imunitný systém a ulceratívneho-vredy- pôsobenia kortizolu na črevá.
- Pôsobenie kortizolu tiež pomáha vysvetliť, prečo chronický stres vyvoláva zvýšenú náchylnosť k črevným vredom.
- Kortizol tiež spôsobuje **rednutie kostí**.
- Ľudia trpiaci **depresiou majú vysoké hladiny kortizolu**.
- Stres ovplyvňuje všetky tkanivá v tele.
- Na poplašnej reakcii na stres sa podieľajú priamo aj **srdce, pľúca, kostné svalstvo a emočné centrá mozgu**.
- **Stres je stav disharmónie alebo ohrozenia homeostázy**.
- **Stresorom je hrozba, skutočná, alebo vnímaná, ktorá vedie k narušeniu homeostázy**.
- **Najvýznamnejšie stresory sú emočné**.

K stresu vedú tri faktory:

- **Neistota**
- **Nedostatok informácií**
- **Strata kontroly**
- Na chronickom strese sa podieľajú všetky tri faktory.
- Mnoho ľudí si robí ilúzie, že majú v živote všetko pod kontrolou, ale nemajú.
- Niektorým tieto ilúzie zoberie práve závažná choroba.

Druhy stresu

- Poznáme **akútny a chronický stres**.
- **Akútny stres** je momentálna, krátkodobá reakcia tela na hrozbu.
- **Chronický stres** je dlhodobá aktivácia stresových mechanizmov, ku ktorým dochádza vtedy, keď je človek vystavený stresorom, ktorým nedokáže uniknúť, buď nad nimi nemá kontrolu, alebo preto, že si ich nie je vedomý.
- Pokiaľ sú stresové mechanizmy aktivované chronicky, pričom nikdy nedôjde k neutralizácii hrozby, prináša to škodlivé následky, ktoré vedú k trvalému poškodeniu.
- Chronicky vysoká hladina kortizolu ničí tkanivá.

- Chronicky zvýšená hladina adrenalínu zvyšuje krvný tlak a poškodzuje srdce.
- Chronický stres spôsobuje utlmenie činnosti imunitného systému.
- NK imunitné bunky sú frontoví vojaci v bitke proti infekciám a rakovine.
- Telo spustí stresovú reakciu aj vtedy, keď naša myseľ žiadnu hrozbu neregistruje.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022