

► Utjecaj stresa na razvoj bolesti

Da bi organizam bio u mogućnosti optimalno odgovoriti na izazove i prijetnje kojima je izložen, mora postojati sinkronizirana aktivacija psihičkih faktora, neuroendokrinog i imunološkog sustava. Sve to zajedno djeluje na cjelokupno zdravstveno stanje. Psihoneuroimunološki model pretpostavlja da stresni događaj aktivira negativno raspoloženje. Kao odgovor na stresni događaj, ljudi se osjećaju ljuti, tužni ili uznemireni. Takve emocije prate fiziološke promjene u živčanom i neuroendokrinom sustavu. Negativne emocije izazvane stresom neizravno djeluju na imunološki sustav, preko neuroendokrinog sustava, a neuroendokrine i imunološke promjene izravno djeluju na zdravstvene ishode. Kod osoba u negativnom raspoloženju koji prati doživljaj stresa česta su ponašanja loša za zdravlje, kao što su pušenje, loše prehrambene navike i navike spavanja, a koja sama po sebi mogu imati imunosupresivni učinak pa slijedom toga utjecati i na sklonost bolestima.

Izloženost stresorima kod ljudi izaziva lučenje epinefrina, norepinefrina i drugih hormona stresa, ubrzani rad srca i izrazite promjene u vrijednosti krvnog tlaka. Prilikom kratkotrajne izloženosti stresorima ove promjene nemaju značajnijeg utjecaja na kardiovaskularni sustav i njegove funkcije, koje se po

prestanku djelovanja stresora vraćaju na normalu. Ponovljeni stresori neprestano stimuliraju srčanu aktivnost te dolazi do naprežanja i umaranja kardiovaskularnog sustava, što vodi povišenom krvnom tlaku. Povišeni krvni tlak djeluje na koronarne arterije te uz prisutnost ostalih faktora rizika raste vjerojatnost od srčanog udara.

Kronični stres ili učestala akutna stimulacija mehanizama stresa može dovesti do promjena na mišićnom tkivu, što dovodi do pretilosti, anoreksije, dijabetesa i koronarnih bolesti. Što se tiče imunološkog sustava, patološka stanja uzrokovana stresom odnose se na razvoj zloćudnih bolesti, virusnih infekcija i autoimunih bolesti.

Većina osoba koje su pod stresom pati od zatvora ili proljeva, jer stresni hormoni imaju izražen učinak na probavni sustav. Poznat je fenomen stresnog ulkusa u osoba koje su pod jakim stresom, a dokazan je utjecaj negativnih emocija u nastanku ulkusne bolesti (vrijed želuca). Ulcerozni kolitis, koji se očituje grčevima i bolovima u trbuhu praćenih proljevom, također je povezan sa stresom.

Negativan stres može uzrokovati različite promjene (mrlje, ekcemi, osipi) na koži i pojačano ispadanje kose, a sve to jer stresni hormoni izazivaju stezanje krvnih žila i slabe cirkulaciju u koži. Negativan stres može izazvati poremećaje u radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem.

Poznato je da pojačana funkcija štitnjače (hipertireoza), praćena nervozom, nesanicom, gubitkom na težini, pojačanim znojenjem i lupanjem srca, može biti izravna posljedica stresnih događaja.

Anksiozni poremećaji (panični poremećaji, opći anksiozni poremećaji) redovito su posljedica doživljaja stresnih situacija.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva