

# STRES A NZJ- PERSPEKTYWA PSYCHOLOGICZNA

Milena Pyra  
Samodzielny Publiczny  
Dziecięcy Szpital Kliniczny

# DEFINICJE STRESU

1. Stres jako reakcja na wymagania stawiane organizmowi
2. Stres jako układ warunków stanowiących obciążenie człowieka
3. Stres jako specyficzny typ relacji człowiek-środowisko

Oniszczenko, 1998

# STRES- DEFINICJA 1

## ◎ Hans Selye

1. **Stres biologiczny** - ogólna reakcja adaptacyjna (pobudzenie układu wegetatywnego, hormonalnego)

Trzy fazy:

1. Faza reakcji alarmowej- pobudzenie całego organizmu
2. Faza adaptacji- zmniejszenie się reakcji hormonalnej, uruchomienie mechanizmów przystosowawczych
3. Faza wyczerpania

Zwykle przechodzi się przez dwie pierwsze fazy

# STRES- DEFINICJA 1

## 2. Stres psychologiczny

Trzy fazy:

1. Faza mobilizacji - sprawny przebieg procesów spostrzegania i myślenia, szybsze reakcje
2. Faza rozstrojenia - przedłużający się stres powoduje pogorszenie funkcjonowania poznawczego- trudności z koncentracją, z myśleniem przyczynowo-skutkowym
3. Faza destrukcji- niemożność podejmowania działań, poddanie się, ucieczka, agresja

# STRES - DEFINICJA 2

- ◉ Środowisko jako źródło stresu
- ◉ Sytuacje stresowe
  - zdarzenia traumatyczne
  - przeciążenia
  - brak bodźców
  - zagrożenia
  - konflikty wewnętrzne

# LISTA STRESUJĄCYCH WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH - HOLMES, RAHE

- ◉ Śmierć współmałżonka
- ◉ Rozwód
- ◉ Separacja
- ◉ Pobyt w więzieniu
- ◉ Śmierć bliskiego członka rodziny
- ◉ Ciężka choroba
- ◉ Zawarcie małżeństwa
- ◉ Zwolnienie z pracy
- ◉ Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem
- ◉ Przejście na emeryturę lub rentę
- ◉ Choroba w rodzinie
- ◉ Ciąża

# STRES - DEFINICJA 3

- ◉ **Transakcyjna teoria stresu -Lazarus, Folkman**

Transakcja - wzajemne oddziaływanie pomiędzy jednostką a kontekstem danej sytuacji

Transakcja podlega ocenie poznawczej. Może być oceniona jako:

- nie mająca znaczenia
- sprzyjająco-pozytywna
- stresująca

# TRANSAKCJA STRESOWA

## ⊙ Ocena pierwotna

1. krzywda/ strata
2. zagrożenie
3. wyzwanie

## ⊙ Ocena wtórna

- możliwość podjęcia działań
- odnosi się zarówno do źródła stresu, jak i własnych zasobów



# ZASOBY

- ◉ Bycie samodzielnym
- ◉ Szacunek ze strony innych
- ◉ Umiejętność wyrażania uczuć
- ◉ Akceptacja własnego wyglądu
- ◉ Posiadanie oparcia w rodzinie
- ◉ Posiadanie zwierzęcia domowego
- ◉ Kierownicze stanowisko
- ◉ Sprawność fizyczna
- ◉ Możliwość atrakcyjnego spędzania wolnego czasu

Dudek i wsp.2004 za; Heszen,Sęk 2008

# STRES A CHOROBA

- ◉ „Wzmożony wysiłek, związany z radzeniem sobie ze stresem, może prowadzić do choroby z wyczerpania”

Heszen, Sęk, 2008, s. 148

- ◉ Załamanie zdrowia wynika z wyczerpania zasobów potrzebnych do radzenia sobie ze stresem

# STRES A CHOROBA

- ◉ Autonomiczny układ nerwowy-reguluje funkcje organizmu takie jak oddychanie, tętno i trawienie
- ◉ Układ hormonalny - układ współczulno nadnerczowy, oś podwzgórze - przysadka - nadnercza - przyspieszenie metabolizmu, wzrost aktywności sercowo-naczyniowej, spowolnienie reakcji odpornościowej itd.
- ◉ Układ odpornościowy - stres hamuje wydzielanie przeciwciał

# NZJ A STRES

- ⦿ Czy stres ma wpływ na zachorowanie?
- ⦿ Czy stres ma wpływ na zaostrzenie?
- ⦿ Czy stres może wywoływać NZJ czy NZJ wywołuje stres?

# STRES A POWSTAWANIE NZJ

- Badania na zwierzętach oraz badania z dziedziny psychoneuroimmunologii pokazują związek pomiędzy procesami zapalnymi w nieswoistych zapaleniach jelit a funkcjonowaniem osi przysadka-podwzgórze-nadnercza, zwiększeniem ilości cytokin prozapalnych, substancji P i komórek tucznych.
- Te same procesy zachodzą w organizmie podczas stresu

(Mackner i wsp,2011,Reber,2012)

# STRES A POWSTAWANIE NZJ

- ⊙ Rola stresujących wydarzeń życiowych w powstawaniu nieswoistych zapaleń jelit

Maunder, 2005

- ⊙ **Praktyka kliniczna**
  - śmierć bliskiego członka rodziny
  - utrata stabilności finansowej/utrata pracy
  - choroba w rodzinie
  - konflikty i napięta atmosfera w rodzinie
  - uzależnienie od alkoholu jednego z członków rodziny

# STRES A ZAOSTRZENIE CHOROBY

- ⊙ Brak jednoznacznego potwierdzenia wpływu stresujących wydarzeń życiowych na zaostrzenie choroby
- ⊙ Badania pokazują związek „stresu dnia codziennego” z występowaniem zaostrzeń

## Praktyka kliniczna

- nowe wyzwania życiowe
- zmiana szkoły/pracy
- rozstanie
- okres spokoju po okresie mobilizacji

# CZY NZJ POWODUJE STRES?

- ◉ Objawy
- ◉ Przebieg leczenia
- ◉ Obawa o powikłania
- ◉ Badania -jakość życia, depresja



# STYLE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- ◉ **Styl skoncentrowany na zadaniu**
  - koncentracja na zadaniu, próba zmiany sytuacji postrzeganej jako stresująca
- ◉ **Styl skoncentrowany na emocjach**
  - zaabsorbowanie sobą i swoimi uczuciami, fantazjowanie, samoobwinianie się
- ◉ **Styl skoncentrowany na unikaniu**
  - koncentrowanie się na czynnościach zastępczych
  - angażowanie się w kontakty z innymi

# STYL RADZENIA SOBIE A STRATEGIA

- ◉ **Styl** - charakterystyczny dla danej osoby zbiór **strategii** i sposobów radzenia sobie w konkretnej sytuacji stresowej
- ◉ **Strategii** można użyć świadomie, nawet jeżeli nie jest do końca zgodna ze stylem radzenia sobie

# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - METODY DORAŻNE

- ◉ Oddychanie przeponowe
- ◉ Napinanie i rozluźnianie mięśni
- ◉ Relaksacja/trening autogenny
- ◉ Wizualizacja



# BIBLIOGRAFIA

- ◉ **Heszen, I., Sęk, H.** (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN
- ◉ **Mackner, L. i wsp.** (2011). Psychoneuroimmunologic Factors in Inflammatory Bowel Disease. *Inflammatory Bowel Disease*, 17, 3, 849-858
- ◉ **Maunder, R.** (2005). Evidence That Stress Contributes to Inflammatory Bowel Disease: Evaluation, Synthesis, and Future Directions. *Inflammatory Bowel Disease*, 11, 6, 600-609
- ◉ **Oniszczenko, W.** (1998). *Stres to brzmi groźnie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”
- ◉ **Reber, S.** (2012). Stress and animal models of inflammatory bowel disease—An update on the role of the hypothalamo—pituitary—adrenal axis. *Psychoneuroendocrinology*, 37, 1—19