

## STRESUL - Doar o provocare a lumii moderne?



MIHAELA VINTILĂ  
Psiholog

Stresul, care pare a fi o maladie a societății moderne, are vechi rădăcini în istoria mai apropiată sau mai îndepărtată a societății umane. Într-un anumit sens, mergând strict pe formula abstractă a acestui termen, toate societățile, de la cea primitivă până în prezent, au fost clădite într-un anumit sens pe stres. Procurarea hranei, nenumăratele războaie, diriguirea treburilor socio-politice ori economice, implică factorul de stres.

Stresul, în sens medical, poate fi interpretat ca un termen general pentru orice factor de mediu (traumatism, frig, căldură etc) capabil să provoace la om și la animale o reacție a organismului, felurite dezechilibre considerate ca nefirești, generând perturbări ale funcțiilor neuropsihice considerate unanim normale.

Stresul este asociat, cel mai adesea, zonelor medicale, dar acesta, ca noțiune practică, are și alte valențe, precum stres la o agresiune, stres de zbor ori de conducere a oricărui vehicul, chiar stres în dragoste etc. Stres, sau mai degrabă stress, reprezintă sindromul de adaptare pe care orice individ îl realizează în urma agresiunilor mediului constând din: încordare, tensiune, constrângere, forță, solicitare sau, într-o altă exprimare, ca un ansamblu de reacții ale organismului uman față de acțiunea externă a unor agenți cauzali - fizici, chimici, biologici ori politici, care determină modificări morfo-funcționale.

Din studiile clinice rezultă că stresul poate avea trei etape: faza de contrașoc, cea de rezistență (de revenire) și cea de epuizare (specifică bătrâneții). Stresul psihic înglobează totalitatea conflictelor personale sau sociale ale unui individ care nu și-a găsit soluția de supraviețuire, fie pe moment ori pe parcurs. Cercetătorul Mihai Golu detaliază pe felurite paliere agenții afectofeni, evidențiind că stresul psihic are un dublu caracter - primar și secundar. Situațiile generatoare de stres psihic surprind: circumstanțe în care un individ nu este pregătit pentru a le face față, angajarea lui într-o acțiune ori eveniment exagerate, incertitudini, modul subiectiv de a percepe realitățile, solicitare/suprasolicitare, situații conflictuale, criza de timp, izolarea, apariția unor obstacole care i se par insurmontabile, ș. a.

În anul 1937 Hans Selye a conceput primul model teoretic al stresului și l-a denumit „sindrom de adaptare”. Stresul este parte integrantă a vieții noastre cotidiene plină de provocări și frustrări. Pentru că mulți nu-i recunosc acțiunea nefastă asupra ființei umane - cercetătorii moderni l-au supranumit „boala oarbă a secolului”. Selye a demonstrat că stresul înseamnă în egală măsură

stimulare și adaptare, dar și uzură nervoasă și dezadaptare. Pentru o cât mai bună înțelegere a fenomenului „stres” - cercetătorul introduce în anul 1983 termenii de enstres și distres. Enstres reprezintă reacția de adaptare a organismului în urma unor stimulări adecvate, în timp ce Distresul este reacția de dezadaptare a organismului ca urmare a unor stări de tensiune și solicitare prelungite. Plecând de la aceste afirmații putem observa că stresul joacă un dublu rol în viața ființei umane - fiind după caz când „factor de succes adaptativ”, când „factor nociv”.



În acest sens putem defini stresul ca fiind incapacitatea individului de a răspunde în mod adecvat unor schimbări/solicitări survenite în mediul intern sau extern. Astfel, în organism au loc schimbări fiziologice importante ce nu pot fi gestionate de către sistemul nervos central (SNC). Așa se explică reacțiile de tip neurovegetativ ale organismului uman care pot somatiza în timp prin apariția unor boli somatice sau chiar psihice. Printre manifestările cele mai frecvente întâlnite amintim: anorexie, insomnie, dureri de cap, oboseală prelungită, tulburări cardiovasculare, imunitate scăzută, dureri osteo-articulare, dermatite, diabet etc. Toate aceste manifestări maladive provocate de „stres” îi determină pe Harold Wolff și colaboratorii săi să introducă noțiunea în câmpul științelor, respectiv medicina, psihologia, neurologia și alte științe conexe. Deopotrivă (în egală măsură) Selye, cât și Wolff - evidențiază faptul că stimulări ca de exemplu emoții și trăiri negative, evenimente nedorite ce au loc în viața personală sau socială pot produce modificări cu un rezultat nedorit, ajungându-se uneori la dezvoltarea unor patologii grave. Astfel că Organizația Mondială a Sănătății incriminează „stresul” ca producând cam 50% din totalul cazurilor de mortalitate la nivel global.

Stresul este o stare în egală măsură psihică și fiziologică determinată de stimuli negativi nedorți ce acționează asupra organismului ca o frână producând stări de rău, anxietate, disconfort. Aceste stări apar de obicei în contextul comunicării și depind în mare măsură de factorii și caracteristicile personalității umane. Viața a demonstrat că anumite persoane se pot adapta mai ușor decât altele la solicitările survenite pe parcursul vieții. Cercetările efectuate de-a lungul timpului au pus în evidență o serie de factori de stres care pot provoca disfuncții și chiar boli:

- a) Procesul de modernizare și transformare rapidă și continuă a vieții duc la decompensări psihice - procesul de „tranziție” prelungită are un efect negativ și este un motiv de stres pentru multe persoane ce nu pot ține ritmul cu aceste schimbări;
- b) Migrația - încă din cele mai vechi timpuri omul a fost tentat să-și schimbe habitatul conform proverbului „schimbi locul, schimbi norocul”. Mutarea de la sat la oraș sau chiar invers poate determina un stres profund indivizilor care se văd nevoiți să se confrunte cu noile condiții de mediu;
- c) Modificări de ordin social - mobilitatea socială pe orizontală, dar în special pe verticală obligă persoanele la schimbări majore - punându-i uneori în situații neprevăzute și pe care acum trebuie să și le asume. Iată un nou factor de stres la care mulți indivizi nu pot face față;
- d) Ocupații cu risc profesional - reprezintă o altă sursă de stres ce poate avea efecte nocive asupra stării de sănătate a indivizilor. În anumite profesii „decizia de moment” asumată de o persoană se face cu un consum maxim de energie nervoasă. Acest lucru generează de multe ori probleme de sănătate;
- e) Recesiunea economică - în ultima perioadă omenirea se confruntă cu serioase probleme

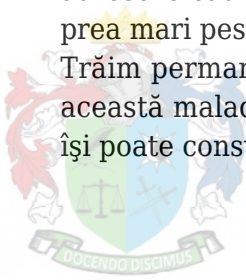
economice și financiare.



Veniturile din ce în ce mai mici, pierderea locuinței și mai ales șomajul al cărui procent a crescut simțitor, mai ales în rândul tinerilor, reprezintă factori de stres importanți ce au un puternic impact emoțional (psiho afectiv) asupra întregii personalități a indivizilor. Acest lucru determină de multe ori un stres prelungit care negestionat cu pricepere de către specialiști îmbracă forme foarte grave, ajungându-se până la suicid.

Stresul ca formă de manifestare nu ne omoară, ci modul în care noi reacționăm la el. De aceea acest flagel al lumii moderne nu trebuie ignorat, ci persoanele care se simt vulnerabile trebuie să se adreseze cadrelor specializate (psihologi) pentru a putea trece cu mai multă ușurință și fără riscuri prea mari peste aceste probleme.

Trăim permanent în stres, conștiința noastră ca specie superioară (Ecce homo) trebuie să domine această maladie ancestrală, omul să devină liber măcar de angoasele prezentului. Doar în acest fel își poate construi repera viitorului.



INDEPENDENȚA  
ROMÂNĂ

*Independența  
prin Cultură*