

STRESAS – CIVILIZACIJOS PALLYDOVAS

PSO stresą pavadino “pasauline pandemija“, pripažindama jo žalingo poveikio mastą. Pasaulinė statistika rodo, kad vis daugiau žmonių kovoja su psichikos sveikatos problemomis. 2017 m tyrimo duomenimis, 83 proc. Lietuvos gyventojų per pastaruosius dvejus metus patyrė didelį stresą. Pagal bendrą Europos komisijos ir EBPO 2018 m ataskaitą, Lietuvos žmonių sveikatos situacija reikalavo nedelsiant ieškoti geresnės apsaugos ir prevencijos priemonių: sveikatos būklė vertinama blogiausiai, 17,9% gyventojų turėjo psichikos sveikatos problemų, pirmavome savižudybių skaičiumi. Nustatyta, kad pasaulinis streso paplitimas - 36,5%, psichologiniai išgyvenimai - 50,0%, depresija - 28,0%; nerimas- 26,9%; 24,1% - potrauminio streso simptomai, 27,6% - miego sutrikimai, 53,8% - vienatvė, 30,7% - somatiniai simptomai, 28,6% - bloga savijauta, 50,5% - dėl alkoholio vartojimo problemų, 6,4% - obsesiniai-kompulsiniai simptomai, 25,2% baimių sutrikimas, 25,7% panikos sutrikimas, 25,7%. 8% - už prisitaikymo sutrikimą, 1,2% - už bandymus nusižudyti (Nochaiwong S et al, 2021) 2021 m. 4 iš 10 suaugusiųjų visame pasaulyje teigė, kad patyrė daug nerimo (42 proc.) ar streso (41 proc.), o šiek tiek daugiau nei 3 iš 10 patyrė daug fizinio skausmo (31 proc.); Daugiau nei 1 iš 4 patyrė liūdesį (28 %) ir šiek tiek mažiau pyktį (23 %) (Ray J, 2022). Remiantis EU-OSHA darbuotojų apklausa, daugiau nei keturi iš dešimties darbuotojų (44 %) Europoje teigia, kad dėl pandemijos padidėjo jų darbo stresas (Flash Eurobarometer – OSH Pulse tyrimas, 2022). Persirgus Covid-19, po 6 ar daugiau mėnesių, neigiamų sveikatos pasekmių dažnis siekė 54 %.

Kas yra stresas? Stresas gali būti apibrėžtas kaip subjektyvus nepakankamumo ir nesugebėjimo susidoroti jausmas, kaip individo ar sistemos netinkamo prisitaikymo išraiška; stresoriumi gali būti bet koks išorinio pasaulio trikdys, sutrikdantis homeostazę (Halbreich, U. (2021). Stresą keliantys iššūkiai gali būti ūmūs arba lėtiniai, gali atsirasti vieną kartą arba kartotis, stresas gali būti nuspėjamas ir nekontroliuojamas, lengvas arba sunkus, ir gali atsirasti atsižvelgiant į galutinį atsaką į stresą arba už jo ribų. Tai, kaip mes reaguojame į stresą, daro didelę įtaką bendrai mūsų savijautai (PSO, 2023).

Kas sukelia stresą ir kokios to pasekmės? Pokyčiai gyvenime, darbe ar kasdienybėje, santykiai, pinigų problemos, ligos ar traumos, šeimos pokyčiai, išėjimas į pensiją, pasaulio pokyčiai ir daugelis kitų streso veiksnių gali kelti stresą. Reikšmingi streso šaltiniai (2019–2021 m.) buvo darbas, pinigai, ekonomika, pareigos šeimoje, asmeninės sveikatos problemos, šeimos sveikatos problemos, santykiai, būsto kaina, asmens saugumas, darbo stabilumas (APA, 2021). Daugelis tyrimų rodo (Mazza ir kt., 2020; Groff, 2021 ir kt.), kad COVID-19, kaip ir kiti koronavirusai, yra susijęs su psichiatrinėmis pasekmėmis, o imuninis atsakas ir sisteminis uždegimas, pagrįstas periferinių limfocitų, neutrofilų ir trombocitų skaičiumi, yra teigiamai susiję su nerimo ir depresijos balais. Šios pasaulinės stresinės situacijos pastaraisiais metais lėmė gyvenimo būdo pokyčius, pvz., persivalgymą, alkoholio vartojimą, fizinį neveiklumą ir padidino fizinės bei psichinės sveikatos sutrikimų, įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas, emocinį išsekimą, depresiją ir kt., riziką (Katta, Blampied, Mulder, Rucklidge, 2023; McEwen, 2022; Masa’Deh ir kt.7). Tyrimai rodo, kad iki 90% ligų ir ligų yra susijusios su stresu (Amerikos psichologų asociacija). Kai kurie su stresu susiję sutrikimai ir būklės yra: smegenys (potrauminio streso sutrikimas, prisitaikymo sutrikimai, depresija, nerimas, miego sutrikimai, priešlaikinė demencija, migrenos galvos skausmas, kaklo ir pečių skausmai, raumenų įtampa),

širdies ir kraujagyslių sistemos (hipertenzija, ŠKL, staigus širdies sustojimas, insultas), imuninė sistema (infekcijos, vėžys, autoimuninės ligos, 2 tipo diabetas, alergijos, reprodukcinės sistemos problemos (vaisingumas, nėštumas, mėnesinių ciklas, erekcijos sutrikimai), dermatologinės ligos (spuogai, egzema), virškinimo trakto problemos (skrandžio sutrikimas, virškinimo problemos, vidurių užkietėjimas, dirgliosios žarnos sindromas) (Halbreich, 2021; Yang ir kt., 2019).

Kokie gi gali būti streso simptomai? Dažniausi: pyktis ir dirglumas (45 %), energijos trūkumas (41 %), motyvacijos ar domėjimosi stoka (38 %), nerimas ar dirglumas (36 %), galvos skausmas (36 %), depresijos ar liūdesio jausmas (34 %), refliuksas arba virškinimo sutrikimas (26 %), raumenų įtampa (23 %), apetito pokyčiai (2 %), svorio pokyčiai (2 %). (Zauderer, 2023).

Streso ir Covid-19 pasekmių našta apsunkina esamus sveikatos priežiūros sistemos pajėgumus ir kenkia darbingumui ir ekonomikai. Covid-19 pandemija sustiprino poreikį skirti daugiau dėmesio gilesniems tyrimams, ypač šalyse, kuriose sveikatos rodikliai žemi ir patiriamas didelis stresas.

Psichikos sveikatos problemos šiuolaikiniame įtemptame pasaulyje gali būti laikomos šalių sveikatos problema, kuriai vis dar skiriama nepakankamai dėmesio. Individualus streso, nerimo ir depresijos lygis yra aukštas, streso valdymas yra sunkiai valdomas ir nepatenkina didėjančios paklausos (Katta, Blampied, Mulder, Rucklidge, 2023).

Dešimtmečiais ieškoma stresą mažinančių būdų. Atliktuose tyrimuose pastebėta, kad absoliutus streso pašalinimas yra neįmanomas, todėl labai svarbu suvaldyti stresą tiems, kurie jį patiria (Ansari, 2015). Streso valdymas yra iš anksto numatytas veiksmo procesas, kurio tikslas yra kontroliuoti asmens patiriamo streso lygį. Tai apima savo minčių, emocijų ir gyvenimo būdo kontroliavimą (Eredoro & Egbochuku, 2019). Yra įvairių būdų, kaip valdyti stresą. Dėl svarbaus vaidmens, kurį stresas gali atlikti sergant įvairiomis ligomis, reikia atitinkamai ir gydyti pacientą, taikant tiek farmakologines (vaistai ir/ar maistinės medžiagos), tiek nemedikamentines (gyvensenos keitimas, kasdienė mankšta, sveika mityba ir streso mažinimo programos) terapines intervencijas. Įrodyta, kad streso mažinimui naudingos atsipalaidavimo technikos, tokios kaip elgesio terapija, meditacija, joga, kvėpavimo pratimai, refleksologija, masažai, Reiki, vandens terapija (Rapolienė et al., 2016). Siekiant sumažinti stresą, siūloma būti aktyviems, prašyti pagalbos draugų ar profesionalų, skirti laiko sau ir visuomenei naudingam darbui, perimti streso kontrolę, sveikai maitintis, vengti žalingų įpročių, daugiau miegoti, būti pozityviu, taikyti meditaciją, jogą ir kitus įvairius metodus, įskaitant ir balneoterapiją. Įvairios procedūros, panaudojant gamtinius išteklius, tokius kaip mineralinis ar geoterminis vanduo, gydymasis purvas, druskos, kraštovaizdis, klimatas galėtų padėti žmogaus fizinės ir psichinės būklės atstatymui, kas galėtų padėti spręsti šiandieninio gyvenimo tempo ir streso poveikį organizmui, pagerinti žmonių savijautą ir atstatyti darbingumą.

Doc. dr. Lolita Rapolienė