



Τι είναι stress; Ποιους προσβάλλει; Ποια είναι η σχέση του με τις διάφορες ασθένειες; ως αντιμετωπίζεται;

Είναι χαρακτηριστικό ότι ο όρος stress πρωτοεμφανίστηκε στη κατασκευή των γεφυρών στην Αμερική κατά το 1950. Τότε, σήμαινε τις εντάσεις των υλικών που χρησιμοποιούσαν στις γέφυρες, και κατά πόσο θα άντεχαν στο βάρος των αυτοκινήτων και στη καταπόνηση τους από τα στοιχεία της φύσεως.

Το 1996 το stress στοίχιζε \$ 9.4 δις. στην Αμερική και οι άνθρωποι ανίκανοι να αγοράσουν την ευτυχία, προσπαθούσαν να κερδίσουν λίγη ηρεμία στο νου τους.....



Τι είναι stress;

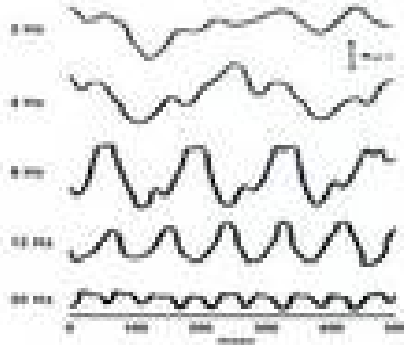
Όλοι μας έχουμε νοιώσει " stress " και οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να δώσουν ένα παράδειγμα από stress ειδικά κατά την εβδομάδα των τελικών διαγωνισμών ή πριν από μια δημόσια ομιλία ή πριν από τις εξετάσεις για το δίπλωμα οδήγησης.

Μπορούμε εύκολα να αναγνωρίσουμε το stress με τον ίδιο τρόπο που αναγνωρίζουμε το καλό και το κακό. Αν όμως προσπαθήσουμε να το ορίσουμε με ακρίβεια τότε ο όρος γίνεται τόσο γλιστερός όσο και οι έννοιες του καλού και του κακού. Σαν συνέπεια μερικοί επιστήμονες νομίζουν ότι ο όρος stress πρέπει να αποβληθεί τελείως (Rushen, 1986) από

τις ιατρικές ορολογίες.

Για το άρθρο αυτό θα χρησιμοποιήσω τον ομοιοστατικό ορισμό του stress.

"Stress είναι η αναγνώριση από το σώμα ενός stressor και της κατάστασης του κινδύνου διαταραχής της ομοιόστασης. Stressors



είναι παράγοντες που βάζουν την ομοιόσταση σε κίνδυνο. Προσαρμοστικές αντιδράσεις στο stress είναι οι προσπάθειες του σώματος να αντιδράσουν στον stressor και να επαναφέρουν την ισορροπία και την ομοιόσταση στον οργανισμό" (Chrousos et al ., 1998).

Επίσης ο Robert Sapolsky (1994) περιγράφει τον stressor σαν "οτιδήποτε βγάζει το σώμα μας έξω από την ομοιοστατική του ισορροπία- για παράδειγμα ένας τραυματισμός, μια ασθένεια, πολύ κρύο, ή πολύ ζέστη."

Συνολικά το stress είναι το άθροισμα του αποτελέσματος όλων των παραγόντων που δρουν στον οργανισμό μας και αυξάνουν την κατανάλωση ενέργειας πάνω από ένα βασικό επίπεδο ηρεμίας.