

# **Stres i jego wpływ na rozwój chorób serca**

**Błażej Karwat, mgr Socjologii  
Klinika Kardiologii  
Pomorskiej Akademii Medycznej**

# Przegląd wystąpienia

## Stres – wiadomości podstawowe

- Próba zdefiniowania
- Znaczenie
- Eustres
- Distres
- Objawy
- Źródła
- Przyczyny
- Metody walki (?)

## Stres a układ krążenia

- Koncepcja  
Antonowsky'ego
- Choroba wieńcowa
- Arytmie
- Niewydolność serca
- Osobowość typu „A”
- Zadania

# Aktywność adaptacyjna organizmu

- Cechą organizmów żywych jest dążenie do zachowania własnej autonomii i integralności w otaczającym świecie
- Niemożność zareagowania w sposób adaptacyjny wymaga zmiany dotychczasowego postępowania
- **Taką zmianę stanowi reakcja stresowa**

# REAKCJA STRESOWA

- Niespecyficzna i ogólnoustrojowa reakcja organizmu na stresor, sygnalizujący zaburzenie homeostazy, bądź sytuację przedłużającą się rozbieżności pomiędzy oczekiwanym, a faktycznym stanem otoczenia
- Celem tej reakcji jest mobilizacja organizmu do zmiany funkcjonowania na bardziej skuteczne

# **ZNACZENIE STRESU DLA ROZWOJU ORGANIZMU**

**Tworzenie nowych bardziej dostosowanych zachowań**

**Optymalizowanie zachowań adaptacyjnych**

**Ukartywnienie systemu hamowania behawioralnego**

**Poprawa pamięci**

**Konsolidacja negatywnych emocjonalnie przeżyć**

**Ułatwianie ocenę problemu i jego rozwiązanie**

**Pobudzanie potencjał energetyczny**

# Stres

- Z biologicznego punktu widzenia ma znaczenie pozytywne, służy adaptacji do określonych warunków psychospołecznych
- Stres ostry, krótkotrwały – jest korzystny **(EUSTRES)**
- **Stres przewlekły** nie jest sytuacją adaptacyjną, stanowi on zagrożenie dla zdrowia emocjonalnego i fizycznego

# **DISTRES**

**czyli stres negatywny**

**Przewlekły stres prowadzi do  
uaktywnienia się predyspozycji  
genetycznych do wystąpienia  
określonych schorzeń  
(w tym chorób nowotworowych)**

# **Stres przewlekły (chroniczny)**

- **Przyspieszenie akcji serca**
- **Podwyższony poziom cukru**
- **Zwiększenie stężenia cholesterolu (szczególnie frakcji LDL)**
- **Utrzymuje wzrost ciśnienia tętniczego**
- **Wpływa na osłabienie procesów pamięciowych**



- **Może prowadzić do osteoporozy**
- **Immunosupresja i obniżenie odporności organizmu**
- **Zaburzenia snu, stany lękowe**
- **Zaburzenia łaknienia**
- **Hamuje produkcję hormonów płciowych**
- **Wpływa na zwężenie naczyń krwionośnych skóry**
- **Przyśpiesza reakcję na bodźce**

# **Reakcja na stres wpływa na:**

- **Temperaturę ciała**
- **Apetyt i uczucie sytości**
- **Pobudzenie**
- **Czujność**
- **Uwagę**
- **Nastrój**

## Emocje w stresie

**STRES**

```
graph TD; STRES[STRES] --- STRACH[STRACH]; STRES --- LĘK[LĘK]; STRES --- ZŁOŚĆ[ZŁOŚĆ]; STRES --- WROGOŚĆ[WROGOŚĆ];
```

**STRACH**

**LĘK**

**ZŁOŚĆ**

**WROGOŚĆ**

# **Źródła stresu**

- **Dramatyczne lub ważne indywidualnie wydarzenia**
- **Subiektywna ocena sytuacji**
- **Ocena możliwości poradzenia sobie z określoną sytuacją**

# Przyczyny stresu

- **Presja świata**
- **Pęd zawodowy**
- **Brak czasu**
- **Natłok informacji**
- **Obowiązki zawodowe i osobiste**

# **W jaki sposób ludzie zazwyczaj radzą sobie ze stresem?**

- **Korzystają z mechanizmów obronnych**
- **Nadużywanie alkoholu, leków uspokajających i narkotyków**
- **Uzależnienia tj.: pracoholizm, seksoholizm, zespół uzależnienia internetowego**
- **Zachowania agresywne i autoagresywne**
- **Objadanie się**

# **Radzenie sobie ze stresem obejmuje:**

- **Doraźnie obniżenie przykrego napięcia**
- **Łagodzenie negatywnych stanów emocjonalnych**
- **Poszukiwanie rozsądnych sposobów rozwiązywania pojawiających się problemów**

# Techniki radzenia sobie ze stresem

- **Wizualizacja**
- **Relaksacja**
- **Ćwiczenia oddechowe**
- **Joga**
- **Ćwiczenia fizyczne**
- **Medytacja**
- **Masaż**
- **Muzykoterapia**



**Psychologiczne czynniki  
rozwoju chorób stanowią  
najczęściej zbiór określonych  
cech osobowości lub wzorów  
zachowania,  
predysponujących do rozwoju  
danego schorzenia**

# Koncepcja Antonovsky'ego

- **Odporność na stres i tendencja do zachowań prozdrowotnych zależy od określonej orientacji życiowej (poczucia koherencji)**
- **Pewność że życie ma swój sens i porządek**
- **Pojawiające się wydarzenia są przewidywalne i wytłumaczalne**
- **Sprostanie wymogom życia jest możliwe, a wyzwania te są warte wysiłku i zaangażowania**

**STRES** → **SERCE**

- **Niedokrwienie mięśnia sercowego**
- **Zakłócenia pracy serca (arytmie)**
- **Zmniejszenie wydolności mięśnia sercowego lub niewydolność**

# Choroba niedokrwienne serca

- Spowodowana zwężeniem lub zamknięciem tętnic odżywiających mięsień sercowy
- Charakteryzuje się niedostatecznym ukrwieniem (deficyt tlenu i innych substancji odżywczych)
- W większości przypadków ma podłoże miażdżycowe

# **RYZIKO CHOROBY NIEDOKRWIENNEJ SERCA (IHD)**

**Wysokie stężenie cholesterolu**

**Wysokie stężenie LDL  
(jest to frakcja transportująca cholesterol)**

**Niskie stężenie HDL  
(frakcja pobierająca nadmiar cholesterolu z tkanek  
i transportująca go do wątroby)**

**Wysoki poziom trójglicerydów**

**Palenie tytoniu  
zwłaszcza więcej niż 20 papierosów na dobę  
podwaja ryzyko IHD**

**Nadciśnienie tętnicze  
Ciśnienie powyżej 140/90 mmHg**

**Cukrzyca  
Ryziko IHD wzrasta 3,4-krotnie**

**Otyłość  
Ten czynnik wiąże się z nadciśnieniem  
zaburzeniami gospodarki lipidowej, cukrzycą**

# **INNE CZYNNIKI RYZYKA IHD**

**WIEK**

**PŁEĆ**

**PRZEDWCZESNA MENOPAUAZA**

**CHUK W RODZINIE**

**CZYNNIKI SPOŁECZNE**

**CECHY OSOBOWOŚCI**

# ARYTMIA

- Jest to niemiarowość czyli zaburzenia rytmu serca polegające na występowaniu niejednakowych odstępów między skurczami
- Może towarzyszyć nadciśnieniu, wadom serca, poważnym stanom zapalnym, miażdżycy

# NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

- **Stan w którym uszkodzone serce nie jest w stanie zapewnić adekwatnego do potrzeb przepływu krwi**

## **Objawy:**

- duszność lub/i zmęczenie
- Obrzęki kończyn dolnych
- Nierówne bicie serca
- Zwiększenie lub ubytek masy ciała



# **Przyczyny rozwoju CHUK**

**(wg Alexandra Lowena)**

- **Doświadczenia z dzieciństwa związane z niezaspokojoną potrzebą miłości**
- **Narastanie stłumionych emocji**
- **Zablokowanie wyrażania płaczu (u mężczyzn uwarunkowane kulturowo)**
- **Brak umiejętności przeżywania pozytywnych emocji**
- **Płytki, nieświadomy oddech**

# **CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA**

(Meyer Friedman, Samuel Rosenman)

- **Napięcie szczęki**
- **Zaciskanie zębów**
- **Gwałtowne ruchy i nawyk zaciskania pięści nawet w trakcie zwykłej rozmowy**
- **Ludzie ci podlegają ciągłej presji czasu**
- **Mają niskie poczucie własnej wartości, co pcha ich w kierunku nieustannej walki o prestiż i coraz nowsze osiągnięcia**

# **Psychologiczny typ pacjenta z chorobą wieńcową tzw. TYP A**

- Żyje w wysokiej presji, pośpiechu, przyzwyczajony do pracy jak maszyna
- Człowiek pełen zapału, ambitny
- „Pełną szybkością naprzód”
- Bywa, że odznacza się wzmożoną agresywnością i niższą tolerancją na frustrację
- Intensywnie pragnie kierować otoczeniem, sprawować nad nim kontrolę

# Osoby o wzorze zachowania A

- 2-3-krotnie częściej zapadają na chorobę wieńcową;
- mają więcej patologicznych zmian w naczyniach wieńcowych;
- występują u nich częstsze nawroty choroby i wyższy odsetek zgonów z powodu CHUK
- manifestują bardziej intensywną odpowiedź neurohormonalną i fizjologiczną na emocjonalny stres

# **ZADANIA DLA PORADNICTWA**

- ✓ **EDUKACJA**
- ✓ **PROFILAKTYKA PIERWOTNA  
W RÓŻNYCH ŚRODOWISKACH  
SPOŁECZNYCH**
- ✓ **INTERDYSCYPLINARNE POROZUMIENIE  
NA RZECZ PROFILAKTYKI WTÓRNEJ  
CHUK**
- ✓ **PSYCHOTERAPIA I SOCJOTERAPIA  
W OŚRODKACH KARDIOLOGICZNYCH**

**Robię wdech i wiem, że jest we mnie złość.  
Robię wydech i wiem, że ta złość jest mną.  
Robię wdech i wiem, że złość jest nieprzyjemna.  
Robię wydech i wiem, że to uczucie minie.  
Robię wdech i jestem spokojna.  
Robię wydech i mam dosyć siły, by zatroszczyć się o moje  
uczucia.**

*Thich Nhat Hanh „Każdy krok niesie pokój”*

## **TRENING NAWIĄZYWANIA KONTAKTU W CODZIENNYCH SYTUACJACH**

**Wyłącz telewizor, odłóż gazetę. Poproś dzieci i razem nakryjcie do stołu. Już samo to może być bardzo miłym zajęciem. Gdy usiądziesz za stołem, zrób jeden świadomy, powolny oddech. Wdychając powietrze, myśl: „uspokajam swoje ciało”, wydechając: „rozluźniam się”. Teraz rozejrzyj się, popatrz na siedzące przy stole osoby w trakcie kolejnego, łagodnego wdechu i wydechu przez nos. W ten sposób nawiązujesz jednocześnie kontakt ze sobą i otoczeniem. Przy trzecim świadomym oddechu spójrz na stół, poczuj zapach potraw. Nikt nie musi wiedzieć o tych trzech intencjonalnych oddechach. Ale w czasie posiłku dbaj, by się nie rozgadać na tematy utrudniające trawienie. Słuchaj, smakuj i patrz.**

*Trening został opisany w książce Jacka Santorskiego, Jak żyć żeby nie zwariować, Warszawa 1993*

# **ZANIM PRZYSTĄPISZ DO USUWANIA PRZYCZYN STRESU**

- **ZATRZYMAJ SIĘ**
- **UGRUNTUJ SIĘ**
- **SKONTAKTUJ SIĘ Z UCZUCIAMI**
- **ROZEJRZYJ SIĘ**
- **USTAL DYSTANS**



**Zakaz powielania i  
publicznego prezentowania  
bez zgody autora!**

**Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju  
Społecznego "Stricte"**

**<http://www.stricte.w.pl>**