

CHRONICKÝ PSYCHOLOGICKÝ STRES a REGULÁCIA PRO – INFLAMAČNEJ CYTOKINÉZY: MODEL GLUKOKORTIKOIDNEJ REZISTENCIE.

Stres zvyšuje riziko infekcií horných dýchacích ciest. Tiež riziko srdcovo – cievnych chorôb a exacerbie chorôb imunitného systému. Vedci objavili vzťah medzi psychickým stresom a imunitným systémom, ktorým sa telo bráni mnohým chorobám. Opísali mnoho súvislostí medzi stresom a imunitou. Štúdie ukázali, že stres je sprevádzaný potlačenou lymfatickou proliferáciou, obmedzeným ovládaním bežnej herpesovej virózy, otupuje reakcie imunizácie a spomaľuje hojenie rán. Tieto zistenia poskytli základ pre vytvorenie modelu imunopresie, ktorý zobrazuje vzťah medzi stresom, imunitou, a chorobou. Tento model ukazuje, že stres zvyšuje riziko nepriaznivých zdravotných pôsobení tým, že oslabením systému vzniká množstvo príležitostných chorôb. Hoci presné východisko zodpovedné za tento efekt nie je objasnené, predpokladá sa, že stres znižuje reguláciu imunity:

a/ aktivovaním autonómnych vlákien nervového systému, ktoré prechádzajú z mozgu do lymfoidných orgánov.

b/ spúšťaním hormónu a neuropeptidu viaže biele krvinky a menia ich funkciu.

c/ indukovaním imunomodulátorov kopírujúcich správanie ako je fajčenie, konzumácia alkoholu.

S touto podmienkou sa kapacita imunitného systému s dostatočne efektívnou odpoveďou na výzvu znižuje. Je to dobrým vysvetlením ako môže stres zvyšovať citlivosť na zdravie negatívne, ktoré vzrastajú kôli ohrozovanej odolnosti. Napr. infekčné choroby, niektoré formy rakoviny, hojenie rán, to všetko spadá do tejto kategórie. Dôležitým nedostatkom je, že neposkytuje presnejšie vysvetlenie ako stres môže ovplyvniť choroby, ktorých hlavná vlastnosť je nadmerný zápal.

Ako môžeme vysvetliť nával stresu na zápaly? Odpoveďou môže byť model glukokortikoidnej rezistencie. Základný predpoklad je, že chronický stres znižuje citlivosť imunitného systému na hormóny glukokortikoidu, ktorý normálne ukončuje zápalovú kaskádu. Schéma začína pojmom, že chronický stres vyvoláva vylučovanie hormonálnych produktov hypotalamic-pituitárne – adrenocortikálneho (HPA) a symphatic adrenal medullary (SAM) okruhu. Opakovanému vystavovaniu vysokým koncentráciám týchto hormónov, biele krvinky zvyšujú protiregulačnú odpoveď a znižujú reguláciu funkcie receptorov zodpovedných za viazanie glukokortikoidných hormónov. Táto znížená regulácia receptorov neskôr znižuje kapacitu imunitného systému ako odpoveď na anti – inflamačnú činnosť kortizolu. Inflamačné procesy prosperujú a priebeh choroby sa neskôr zhoršujú.

Vedci tiež preskúmali citové, behaviorálne a hormonálne cesty, ktoré môžu byť zodpovedné za pokles v imunitnom systéme glukokortikoidnej citlivosti medzi rodičmi pacientov chorých na rakovinu.

Spôsob, ktorý ovplyvňuje citovú stránku je depresia, ktorá je spojená so zníženou glukokortikoidnou senzitivitou v oboch nervových systémoch a tkanivách imunitného systému.

Spôsob, ktorý ovplyvňuje behaviorálnu stránku, zahŕňa fajčenie, konzumáciu alkoholu, psychickú aktivitu a spánkovú hygienu.

Na preskúmanie spôsobov, ktoré ovplyvňujú stres na hormonálnej úrovni, vedci urobili pokus, pri ktorom zbierali slinné vzorky rodičov detí chorých na rakovinu počas ich normálnej dennej aktivity a použili tieto vzorky na ohodnotenie diurnalného vylučovania kortizolu.

Sociálna podpora môže zohrať dôležitú úlohu u ľudí postihnutých biologickým dôsledkom stresujúcej skúsenosti. Sociálna podpora môže mať dve formy:

1. Keď sa postihnutý môže s niekým porozprávať o svojich problémoch – SLOVNÁ PODPORA

2. Keď má niekoho, kto môže v prípade núdze poskytnúť materiálnu pomoc – HMOTNÁ PODPORA

Primárne hypotézy tejto štúdie sú, že:

a/ chronický stres by znížil kapacitu dexamethasonu, ktorá by potlačila produkciu pro – inflamačných cytokínéz.

b/ negatívne emočné stavy, maladaptácia liečebných praktík a prerušené vylučovanie kortizolu by spúšťali tento proces.

c/ vysokú úroveň sociálnej podpory by postihovala rodičov s redukciou citlivosti na glukokortikoidy, ktorá môže vzísť zo stresu zo starostlivosti o dieťa choré na rakovinu.

METÓDY

Štúdie sa zúčastnilo 50 dospelých. Polovica z nich boli rodičia detí chorých na rakovinu, ktoré podstupovali aktívnu liečbu a druhá polovica boli rodičia zdravých detí.

Rodičia chorých detí mali deti vo veku 1 – 18 rokov, ktoré žili s nimi doma. Rodičia zdravých detí boli vybrané reklamou cez médiá. Mali deti vo veku 1 – 18 rokov.

Všetci rodičia sa zúčastnili stretnutia pri ktorom prešli informačným testom a bola im odobraná krv. Ďalšie 2 dni, rodičia 5 krát denne zbierali salivárne vzorky kortizolu.

VÝSLEDOK:

Tabuľka 1

Charakteristika vzoriek: rodičia chorých detí sa nelíšili od rodičov zdravých detí ohľadom na vek, etnikum, roky vzdelávania sa, váhu, hmotnosť, používanie kontraceptív.

Líšili sa počtom členov v rodine. Početnosť však nijako nezmenila výsledky.

Tabuľka 2:

Psychologické dôsledky na skupinu:

Rodičia chorých detí vykazovali značne väčšiu psychickú záťaž.

Vedci skúmali, či chronický stres ovplyvňuje produkciu cytokynézy. V LSP – stimulovaných kultúrach v slinách, rodičia detí chorých na rakovinu vykazovali nižšie priemerné hodnoty IL – 6, lepšie priemerné hodnoty TNF – alfa a nezmenené hodnoty IL – 1 beta v porovnaní s rodičmi zdravých detí.

Ďalšou otázkou bolo, či chronický stres ovplyvňuje citlivosť imunitného systému na anti – inflamačné činnosti glukokortizoidu. Rodičia chorých pacientov vykazovali menšie dexanethasone potlačenie IL – 6 ako u rodičov zdravých detí.

- ako depresívne symptómy, liečebné praktiky, vylučovanie kortizolu môže slúžiť ako spôsob spájajúci chronický stres s poklesom citlivosti glukokortikoidu na IL – 6.

SYMPTÓMY DEPRESIE

Rodičia chorých detí prežívali viac depresívnych stavov ako rodičia zdravých detí.

Rodičia detí chorých na rakovinu častejšie fajčili a pili alkohol, menej sa pohybovali a mali nižšiu kvalitu spánku.

STRES

Ak telo odpovedá stresom, je to ako keď lietadlo hľadá pristávaciu dráhu. Vlastne všetky systémy (srdce a cievy, imunitný systém, pľúca, tráviaca sústava, zmyslové orgány aj mozog) sú naprogramované na spozorovanie nebezpečenstva.

Vonkajšie a vnútorné stresory:

- vonkajšie stresory: zahŕňajú zlú psychickú kondíciu (ako sú bolesť alebo vysoká či nízka teplota) alebo stresujúce prostredie (pracovné podmienky, zlé vzťahy)
- vnútorné stresory: môžu byť tiež psychické (infekcia, inflamácia- zápal) alebo psychologické. Príkladom je intenzívny strach z nepríjemnej udalosti, ktorá sa môže ale nemusí prihodiť. Tieto stresory chýbajú u zvierat.

AKÚTNY A CHRONICKÝ STRES

Stresory môžu byť tiež delené na krátkodobé (akútne) a dlhodobé (chronické)

Akútny stres: je reakcia na momentálnu hrozbu, riešenú odpoveďou „bi sa alebo utekať“. Zahŕňa: hluk, veľký dav, izolácia, hlad, nebezpečenstvo, infekcie, tiež predstava hrozby alebo spomenutie si na nebezpečné udalosti. Podľa okolností, keď akútna hrozba pomíne, odpoveď sa inaktivuje a hladina stresových hormónov sa vráti k normálu, stav sa nazýva relaxačná reakcia.

Chronický stres: ak sa v živote vyskytujú neustále stresujúce situácie, ktoré treba riešiť.

Napr.

- neustála práca pod vysokým tlakom
- dlhodobé problémy vo vzťahoch
- osamelosť
- neustále finančné ťažkosti

AKÝ JE ÚČINOK AKÚTNEHO STRESU

Najlepší spôsob ako si predstaviť účinok akútneho stresu je predstaviť si človeka v primitívnej situácii, ako napr. ohrozovaný medveďom.

Odpoveď mozgu na akútny stres:

Aktivuje sa hypotalamo-pituitárne-adrenergny systém (HPA). Uvoľňovanie steroidných hormónov. HPA systém produkuje a spúšťa steroidné hormóny (glukokortikoid), ktorý zahŕňa aj primárny stresový hormón kortizol.

Uvoľňovanie katecholamínov – ako dopamín, neuropinefrin, adrenalín.

- katecholamíny aktivujú oblasť v mozgu amygdalu, ktorá očividne spúšťa emočnú odpoveď na stresujúcu odpoveď.
- vysielateľ nervových signálov vysielajú do oblasti blízko mozgu (hypocampus), aby uskladnila emočne objavenú skúsenosť z dlhobodej pamäti.
- počas stresujúcej udalosti, katecholamíny takisto potláčajú aktivitu v oblastiach v predných častiach mozgu týkajúcich sa krátkodobej pamäti, koncentrácie, zábran, racionálneho myslenia

Odpoveď SRDCA, PLÚC a OBEHOVEJ SÚSTAVY na akútny stres

Ako sa medveď približuje, srdcová činnosť a krvný tlak okamžite vzrastajú

- dýchanie sa zrýchľuje a pľúca potrebujú viac kyslíka
- krvný tlak sa môže zvýšiť až o 300 – 400 %. Zásobuje svaly, pľúca a mozog o pridané množstvo krvi
- slezina potrebuje viac červených ale aj bielych krviniek, aby mohla transformovať kyslík.

Odpovede na akútny stres:

Imunitný systém

- steroidné hormóny oslabujú časť imunitného systému, takže biele krvinky a iné molekuly s imunitnou funkciou môžu byť zneškodnené.

Ústa a hrdlo

- spôsobuje sucho v ústach, tým problémy s hovorením. Stres môže spôsobiť kŕč krčných svalov, čo má za následok sťažené prehĺtanie

Pokožka

- spôsobuje blednutie. Pokožka je chladná, spätená, lepkavá
- koža hlavy sa tiež natiahne a spôsobuje „zježenie“ vlasov.

Metabolizmus

- stres blokuje metabolické procesy počas krátkodobých období psychických kríz.

RIEŠENIE AKÚTNEHO STRESU

Ak ohrozenie pominie a neskončí sa zle (medveď odíde a nikoho nezraní) stresové hormóny sa vrátia do normálu. Nazýva sa to relaxačná odpoveď. Telo sa znormalizuje.

NEGATÍVNE ÚČINKY STRESU

V minulosti boli ľudia na stresové situácie z ohrozenia v prírode pripravení. V modernej dobe stres nemusí znamenať len stretnúť medveďa, je to tiež zvyšovanie úrovne výkonu počas kritických činností (napr. šport), dôležité stretnutia a všetky ostatné formy akútneho nebezpečenstva a krízy.

Akútny stres môže byť tiež škodlivý v určitých situáciách.

Napr.

- nahromadením dlhšie trvajúcich stresových situácií
- dlhšie trvajúci stres, ktorý je nasledovaný vážnou akútnou odpoveďou na traumatickú udalosť (havária)
- akútny stres u vážne chorých ľudí (napr. ľudia so srdcovými ťažkosťami)

PSYCHOLOGICKÝ EFEKT STRESU

Štúdie potvrdili, že neschopnosť prekonať stres je spojená so záchvatom depresie alebo úzkosti. Ľudia, ktorí sa snažia vysporiadať so stresom často siahajú po nezdravých návykoch zahrňujúcich veľmi tučné jedlá a presolené jedlá, fajčenie, konzumáciu alkoholu a sedavý spôsob života.

Podľa štúdie 2/3 skúmaných subjektov, ktorí boli vystavené stresujúcej situácii malo skoro šesť mesačné riziko, že podľahne depresii. Niektoré záznamy ukazujú, že uvoľňovanie stresových hormónov, ktoré produkujú hyperaktivitu v HPA a narúšajú normálnu hladinu serotínu, látky, ktorá spôsobuje, že sa človek cíti dobre.

SRDCOVÉ CHOROBY

Akútny stres je spojený so zvýšeným rizikom vážnych kardiálnych príhod ako je arytmia , infarkt, či dokonca smrť u ľudí so srdcovou vadou.

Stres aktivuje primeraný nervový systém. Takéto činnosti môžu negatívne pôsobiť na srdce vo viacerých smeroch:

- náhly stres zvyšuje pumpovanie a činnosť srdca a spôsobuje zvieranie artérií.
- stres zahusťuje krv
- môže signalizovať telu, aby uvoľnil tuk, čo zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi
- u žien môže stres znížiť hladinu estrogénu, čo je dôležité pre zdravie srdca
- spôsobuje zníženie hladiny serotonínu
- existuje súvislosť medzi stresom a hypertenziou

Na určenie škodlivosti akútneho stresu na srdce sú potrebné ďalšie výskumy.

- zvyšuje tlak

MŔTVICA

Ľudia pracujúci vo veľkom strese sú náchylnejší na mozgové príhody.

NÁCHYLNOSŤ NA INFEKCIE

Chronický stres oslabuje reakcie imunitného systému a vzrastá riziko infekcií a môže dokonca poškodiť odpoveď osoby na imunizáciu. Štúdie dokazujú, že ľudia trpiaci chronickým stresom majú menej bielych krviniek.

U HIV pozitívnych mužov sa vo veľkom strese skôr vyvinie AIDS v porovnaní s ostatnými bez stresu.

Choroby imunity

Protichodné účinky stresu na imunitný systém môže mať zmiešaný účinok na autoimúnne choroby. Napr. ekzém, lupus, reumatická artritída.

RAKOVINA

Súčasnú štúdiu nepodporujú myšlienku, že stres spôsobuje rakovinu. Štúdie na zvieratách ukázali, že stres s negatívnym účinkom na imunitné funkcie prispieva k rastu tumoru.

Dve malé štúdie dokázali, že pri melanóme a rakovine prsníka sa stav zlepšil pri terapii, ktorá zahrňovala emocionálnu podporu.

GASTRO – INTESTINÁLNE PROBLÉMY

Dlhotrvalý stres môže narušiť tráviaci systém, podráždiť hrubé črevo, či spôsobiť hnačku, zápchu, kŕče alebo nadúvanie.

Patria sem tiež:

Spastic colon (Syndróm podráždenia čriev)

Peptické vredy

Zápaly čriev

PROBLÉMY S JEDENÍM

Zvýšenie hmotnosti – uvoľňovanie kortizolu napomáha abdominálnemu tuk/ tučnota a môže byť primárnym spojením medzi stresom a príberaním u ľudí, ktorí sa ťažko vyrovnávajú so stresujúcimi podmienkami.

Strata hmotnosti – môže ju spôsobiť thyroidea žľaza, stimulujúci apetít, ktorý spôsobuje, že telo spaľuje kalórie rýchlejšie.

Poruchy jedenia – anorexia , bulímia

DIABETES

Chronický stres je spojený s rozvíjaním odolnosti voči inzulínu ¶ vďaka tomu nie je inzulín schopný efektívne regulovať glukózu

BOLEŠŤ

Bolesť kĺbov a svalov

Bolesť hlavy – tlakové bolesti sú veľmi úzko spojené so stresom a stresovými situáciami – predpokladá sa, že má nejaké biologické predpoklady pre preklad stresu do svalových kontrakcií.

NESPAVOŠŤ

Napätie z častého a neriešeného stresu spôsobuje nespavosť alebo prebúdzenie sa počas noci.

SEXUÁLNA DISFUNKCIA

Sexuálna funkcia – stres znižuje sexuálnu túžbu a neschopnosť dosiahnuť orgazmus u žien. Spôsobuje dočasnú impotenciu.

Predmenštruačný syndróm

Plodnosť – stresové hormóny vyvolávajú kolíziu žľazy hypotalamus

Účinok na tehotenstvo – stres zvyšuje riziko potratu až o 50 %. Tiež ovplyvňuje vývoj nervového systému plodu.

PAMAŤ, KONCENTRÁCIA, UČENIE

Stres znižuje koncentráciu v práci aj doma u detí znižuje schopnosť učiť sa.

Účinok akútneho stresu na pamäť – ovplyvňuje krátkodobú pamäť, sčasti slovnú pamäť.

Účinok chronického stresu na pamäť – štúdie preukazujú, že pri strese sa kortizol sústreďuje v hypokampe, centre pamäti.

ĎALŠIE CHOROBY

Alergie

Choroby kože – psoriáza, akné, ekzém, vyrážky, ružienka

Nevysvetliteľná strata vlasov – (Alopecia Areata)

Zuby a ďasná – zvyšuje riziko periodostálnej choroby, čo je choroba ďasien, ktorá tiež môže spôsobiť vypadávanie zubov

Sebaliečenie pri nezdravom životnom štýle:

Ľudia v chronickom strese často siahajú po drogách a alkohole, fajčení, prejedaní sa, pasívnej aktivite – napr. pozeranie TV. Takéto riešenie stresu však zvyšuje stres samotný.

RIZIKOVÉ SKUPINY:

V určitom bode života, každý zažije stresujúcu udalosť alebo situáciu. Podľa prieskumu, 89 % respondentov potvrdilo, že už vo svojom živote zažili vážnu stresovú situáciu.

Podmienky, ktoré ovplyvňujú účinok stresu:

- včasná výchova \square násilné správanie sa voči deťom môže spôsobiť dlhotrvajúce abnormality v hypotalamus – pituitury systéme, ktorý reguluje stres.
- osobnostné črty \square niektoré črty osobnosti sú poznačené stresom
- genetické faktory \square znamená to genetické abnormality pri regulácii serotonínu, ktoré sú spojené so zvýšenou reakciou na tep a krvný tlak v odpovedi na stres.
- choroby spojené s imunitou
- dĺžka a kvalita stresorov

Individuáli vo vyššom riziku – štúdie ukazujú, že niektoré skupiny ľudí sú účinkom stresu zraniteľnejšie:

- dospelí vo veku 18 – 30 rokov (mladí dospelí)
- ženy všeobecne
- pracujúce matky
- menej vzdelaní jedinci
- rozvedení alebo ovdovení jedinci
- nezamestnaní
- izolovaný jedinci
- ľudia, ktorí sú cieľom rasovej alebo sexuálnej diskriminácie
- ľudia bez zdravotného poistenia
- ľudia žijúci vo veľkomestách

ÚČINKY STRESU V DETSTVE

Štúdie na zvieratách dokázali, že potkany, ktoré boli vystavené materinskej starostlivosti mali nižšiu hladinu stresového hormónu v dospelosti. Agresívne matky a matky trpiace depresiou sú silným zdrojom stresu pre deti. Deti sú časté obeť stresu, pretože mnohokrát nie sú schopné vysporiadať sa so svojimi pocitmi alebo reagovať na udalosť, ktorú nemajú pod kontrolou.

- Adolescentní chlapci a dievčatá majú skúsenosti s rovnakým množstvom stresu, ale zdroj a účinok môže byť iný.
- U dievčat stres častejšie vyúsťuje do depresie ako u chlapcov.

STRES U STARÝCH ĽUDÍ

Schopnosť starších ľudí reagovať na stres je ťažšia. Vysoký vek môže tiež vyradiť systémy v mozgu zodpovedné za odpovede na stres.

OSOBY STARAJÚCE SA O INÝCH

Osoby starajúce sa o členov rodiny: Štúdie dokazujú, že tí, čo sa starajú o fyzicky alebo mentálne postihnutých sú vystavení riziku chronického stresu. Čo sa manželstva týka, manželky trpia väčším stresom než ich manželia.

Špecifické rizikové faktory, ktoré pri opatrovatelstve zvyšujú riziko chronického stresu a chorôb spojených so stresom:

- nízky príjem
- byť africkým Američanom (vzťahuje sa na USA)
- osoba sama žijúca s pacientom
- pomáhanie vysoko závislej chorobe
- zložitý vzťah s pacientom

Profesionálny opatrovatelia

Dramatické zhoršenie zdravia (psychické aj emočné) bolo zaznamenané u zdravotných sestier s vysokými požiadavkami a nízkou sociálnou podporou.

AGRESÍVNE OSOBY:

Ľudia emočne nestáli vidia mnohé situácie stresujúcejšie než ostatní. Niektorí experti opisujú prehnajú negatívnu odpoveď na stres ako „katastrofizáciu“ (udalosť vyvrcholí do katastrofy)

NEDOSTATOK SOCIÁLNEJ SIETE

RIZIKOVÉ FAKTORY V PRÁCI:

40% Američanov považuje svoju prácu za stresujúcu. V extrémnych prípadoch môže stres v práci natoľko zaťažiť srdce a obehovú sústavu, až dochádza k smrti. Japonci majú pre náhlu smrť v práci výraz „karoushi“.

Medzi stresory v práci patrí:

- neúčasť alebo nemožnosť rozhodovať o dôležitých veciach
- nedostatok komunikácie
- zlá bezpečnosť práce
- dlhý pracovný čas
- kancelárska politika a nezhody medzi pracovníkmi
- plat nezodpovedajúci zamestnaniu

Chýbajúca alebo neadekvátna relaxačná odpoveď:

U niektorých ľudí zostáva stresový hormón zvýšený namiesto toho, aby sa vrátil na normálnu hladinu.

BIOLOGICKÝ FAKTOR:

V roku 1999 vedci informovali o objave malej bielkoviny v mozgu (orfanín), ktorá hrá dôležitú úlohu v odpovedi na stres. Zvieratá s genetickým deficitom tohto proteínu, sú neschopné riadiť odpoveď na stres.

KTORÉ ĎALŠIE STAVY MAJÚ ROVNAKÉ SYMPTÓMY AKO STRES?

Choroby úzkosti

Depresia

Symptómy post – traumatického stresu

AKÉ SÚ VŠEOBECNÉ SMERNICE PRE REDUKOVANIE STRESU?

Mnohé slabé prejavy stresu môžeme riešiť tabletkami (Aspirín, Ibuprofen, ktorý znižuje bolesti hlavy). V prípade silnejších symptómov môže krátkodobá terapia vyriešiť stresom spôsobené emočné problémy.

Niektoré spôsoby ako redukovat' stres:

Pri výbere spôsobov ako obchádzať stres, môžeme uvažovať o niekoľkých faktoroch.

1, liečenie len jednou metódou nestačí, kombinácia viacerých metód je účinnejšia
2, ak práca pre postihnutého jednotlivca nie je nutná, nech ju prenechá niekomu inému
3, stres môže byť aj pozitívny. Vhodný a kontrolovateľný stres poskytuje inšpiráciu, vzrušenie, a záujem jedinca k lepším výkonom, kým nedostatok stresu môže viesť k núde a depresii.

4, V prípade, že stres ohrozuje zdravie (srdcové choroby, úzkosť, depresia), pomôže konzultácia so psychológom.

Prekonávanie prekážok pri starostlivosti:

- silná biologická túžba „ boj alebo útek“.
- mnohí ľudia sa boja, že budú považovaní za sebeckých ak sa zapodievajú svojimi činnosťami regulujúcimi stres, z ktorého však majú prospech len oni.
- mnohí ľudia veria, že určité emočné odpovede na stres (napr. zlosť) sú vrodené črty osobnosti.

Σ AKÉ SÚ ŠPECIFICKÉ METÓDY PRE REDUKCIU STRESU?

- zdravý životný štýl : - správna životospráva
- cvičenie

Σ Liečenie stresu neznamená vyliečenie iných chorôb, ale pozitívne pôsobí pri ich liečbe.

KONGNITÍVNE – BEHAVIORÁLNE TECHNIKY:

- sú pri boji so stresom najefektívnejšie. Zahŕňajú identifikáciu zdroja stresu, priorít, zmenenie individuálnej odpovede na stres a nájdenie metód na riadenie a redukovanie stresu.

Ďalšie z techník sú:

Diskusia - vyrozprávať sa niekomu zo svojich problémov

Myslieť pozitívne - hľadať pozitíva aj v negatívnych situáciách

Používať humor – je veľmi účinný pri riešení akútneho stresu. Smiech redukuje stresový hormón.

REDUKOVANIE STRESU V PRÁCI

- nájsť niekoho, kto by bol chápatý a bolo by v jeho kompetencii znížiť pracovný nátlak, odôvodnením by bola väčšia produktivita práce.
- ustanoviť si alebo zmeniť okruh priateľov doma aj v práci
- rekonštruovať si priority a znížiť počet nepotrebných úloh
- sústrediť sa na pozitívne následky

- zbytočne nezostávať v práci, ktorá sa zdá byť neperspektívna
- ak je to možné, nájsť si čas pre seba a robiť obľúbené aktivity a psychické cvičenia

RELAXAČNÉ TECHNIKY:

- cvičenia hlbokého dýchania
- svalová relaxácia
- meditácia
- biofeedback
- masážna terapia

