

Estrès (1)

Una aproximació a aquesta patologia i a la manera com afecta directament les persones

És força probable que tots hàgim sentit a parlar del fenomen de l'estrès en la vida moderna i que hàgim incorporat aquest mot en el nostre discurs verbal col·loquial. L'objectiu d'aquest article és fer-hi una aproximació i veure com ens afecta molt directament.

L'estrès és una resposta de caràcter psicofísic a un esdeveniment que és interpretat per la nostra ment com un risc o un perill. Pot ser positiu o negatiu (*eutrès* o *distrès*). Tanmateix aquesta reacció és diferent per a cada persona i, fins i tot en una mateixa persona segons el moment vital. Pot ser un estrès agut, amb una reacció d'alarma generalitzada, i provoca canvis temporals. Potencia les defenses a curt termini, i té un efecte reforçador positiu. De fet és una resposta desenvolupada durant milers d'anys d'evolució de les espècies, amb conductes de lluita, fugida, immobilitat o emmascarament.

Sorpren adonar-se que l'ésser humà modern viu les situacions d'estrès mental com si fossin físiques, la qual cosa s'explica per la unitat del cos i la ment, i és causa fonamental dels problemes que dóna l'estrès crònic. Que és el que es produeix quan els factors causants (estressors), es mantenen sense donar temps a períodes de descans, amb la qual cosa es produeix un efecte sumatori de forma esglaonada fins que la tensió i la fatiga esdevenen insuportables.

Exemples

Exemples d'estressors poden ser factors físics d'entorn (calor, fred,



sorolls, llum, foscor), problemes socioeconòmics, laborals, d'estudis, de convivència, de salut, etc. A nivell físic es pot observar, com a conseqüència un increment de l'obesitat abdominal, alts nivells de triglicèrids, disminució del colesterol HDL (el bo), augment de la tensió arterial, el sucre en sang i un increment de la resistència a la insulina, disminució de l'hormona del creixement i de les hormones sexuals.

Amb la qual cosa augmenta el risc de patir feridures, infarts, úlceres digestives, colon irritable, colitis ulcerosa, diabetis, càncer, Alzheimer, infeccions i d'altres malalties.

Encara que prèviament es presenten símptomes d'esgotament, dolor, malestar general i problemes mentals, adherència als pensaments, manca de concentració i memòria; i emocionals, com irritabilitat, intolerància, ansietat, depressió, conductes addictives o tòxiques i problemes personals de

baixa autoestima, sub-assertivitat i manca d'habilitats comunicacionals i motivació.

Actitud

La bona notícia és que la principal eina per a enfrontar-nos amb èxit amb aquest problema és dintre de nosaltres i no és més que la nostra actitud. La tendència habitual de l'ésser humà és la de cercar la responsabilitat a fora, a l'entorn. En canvi, que les dificultats o els problemes generin un problema d'estrès cronificat que afecti negativament la nostra salut depèn de nosaltres.

Del nostre estat físic, dels nostres pensaments, del nostre estat emocional i de la nostra personalitat, amb especial atenció als aspectes d'impulsivitat, autocontrol, rigidesa, flexibilitat, autoexigència o hiperresponsabilitat. També de les nostres habilitats, de la nostra autoestima, de la nostra assertivitat (saber dir no a temps, establir límits, saber defensar-se saludablement), De la gestió del nostre temps (amb harmonia entre la velocitat interna i l'externa).

En el proper article parlarem de les tècniques cognitives i conductuals, els tractaments desenvolupats per la ciència mèdica i els hàbits, provats, segurs i de fàcil aplicació que ens permeten reeixir en els desafiaments de la vida actual i protegir amb eficàcia la nostra salut. #

La Mútua al vostre servei

Per a més informació, poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de l'adreça:

mutua@mutuaassociacio.com

Telèfon de la Mútua: 93 418 81 70

