



nie. Problemy emocjonalne lub izolacja społeczna mogą sprawiać, że człowiek sprawny fizycznie poczuje się chory. Harmonijne działanie tych wymiarów jest zatem podstawą dobrego samopoczucia, prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie oraz radości życia.

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne (zwane też zdrowiem emocjonalnym) odnosi się do ogólnego dobrostanu psychologicznego człowieka. Ukazuje ono jak się sami ze sobą czujemy, czy umiejętnie budujemy relacje oraz czy radzimy sobie z własnymi emocjami i trudnościami w życiu. Zatem to nie tylko brak zaburzeń psychicznych. Odnosi się ono do posiadania pewnych psychologicznych umiejętności i predyspozycji charakteru. Ludzie zdrowi emocjonalnie potrafią kontrolować swoje zachowanie i emocje. Zmaganie się z przeciwnościami życiowymi czy różnego rodzaju problemami nie stanowią dla nich zbyt trudnego wyzwania.

Negatywne emocje mają niszczący wpływ na zdrowie człowieka, mogą być przyczyną nadciśnienia, bólów w klatce piersiowej (o charakterze psychosomatycznym, czyli o przyczynie psychicznej), wrzodów oraz wielu innych chorób.

Stres a zdrowie

Jeśli jesteśmy poddani krótkotrwałej reakcji na stres, organizm przystosowuje się do niego. Kiedy towarzyszy nam przez chwilę, na przykład jest związany z trudnym egzaminem bądź ze zmianą pracy, powoduje nagły wyrzut adrenaliny, przez co mobilizuje organizm do działania. Stanowi to pozytywny aspekt stresu. Krótkotrwały stres może czasem pomóc w wykonaniu zadania, które w codziennej sytuacji nie byłoby możliwe (np. ewakuacja z pojazdu osoby cięższej od ratownika). Jednak inaczej jest, gdy stres towarzyszy człowiekowi przez dłuższy okres – wówczas stanowi zagrożenie dla życia. W wyniku uwalniania kortyzolu (tzw. hormonu stresu) dochodzi do spadku stężenia serotoniny i dopaminy w mózgu – hormonów, które odpowiadają za dobre samopoczucie.

Długotrwałemu stresowi towarzyszą następujące dolegliwości:

- przyspieszony oddech,
- nadmierna potliwość,
- przyspieszone bicie serca, tzw. kołatanie serca,
- drżenie rąk,
- pogorszenie pamięci,
- zmienny nastrój,
- uderzenia gorąca,
- bóle głowy i zawroty głowy,
- bezsenność,
- drażliwość,
- depresja,
- lęk.

Przewlekłe działanie stresu w niekorzystny sposób wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Pod jego wpływem może dochodzić do zaburzeń rytmu serca, zwiększenia stężenia hormonów (kortyzolu, adrenaliny), wzrostu nadciśnienia tętniczego. Ponadto długotrwały stres zaburza gospodarkę lipidową i podnosi poziom cholesterolu.

Stres a zdrowie