

Konferencja (NIE)zauważeni - 6 listopada 2024

Stres a depresja

lekarz **Elżbieta Bonder**

Internista

*Ośrodek Psychoterapeutyczny
Jagiellonka – Galileo Medical*

Galileo Medical



Agenda

- 1 Stresory
- 2 Biologia stresu
- 3 Choroby psychosomatyczne
- 4 Aktywna profilaktyka



1

Stresory



Co to jest stresor?

STRESOR

Wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres.



Badanie oceniające wpływ stresorów na nasze zdrowie

Prof. Thomas Holmes & Richard Rahe

1967, Washington University, Seattle

Opracowali **skalę 43 zdarzeń losowych** i ocenili ich **wpływ na zdrowie w ciągu ostatniego roku**

Osobom przyjeżdżającym na dyżur i opiekunom aplikowano do wypełnienia kwestionariusz SRRS

Kwestionariusz SRRS

1. Śmierć współmałżonka (100) **umownych jednostek stresu**
2. **Rozwód (73)**
3. Separacja małżeńska (65)
4. Pobyt w więzieniu (63)
5. Śmierć bliskiego członka rodziny (63)
6. **Zranienie ciała lub choroba (53)**
7. Zawarcie małżeństwa (50)
8. Zwolnienie z pracy (47)
9. Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)
10. Przejście na rentę lub emeryturę (45)
11. Choroba w rodzinie (44)
12. Cięża (40)
13. Kłopoty w pożyciu seksualnym (39)
14. **Powiększenie się rodziny (39)**
15. **Rozpoczynanie nowej pracy zawodowej (39)**
16. Zmiany w dochodach finansowych (38)
17. Śmierć bliskiego przyjaciela (37)
18. Zmiana zawodu (36)
19. Wzrost konfliktów małżeńskich (35)
20. Hipoteka ponad 10000 dolarów (31)
21. Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu (30)
22. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym (29)
23. Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego (29)

24. Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka (29)
25. Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania (28)
26. Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka
27. **Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej (26)**
28. **Zmiany standardu, poziomu życia (25)**
29. **Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń (24)**
30. Starcia z szefem (23)
31. **Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia (20)**
32. **Zmiana mieszkania (20)**
33. **Zmiana szkoły (20)**
34. **Zmiany w spędzaniu wolnego czasu (19)**
35. Zmiany w praktykach religijnych (19)
36. Zmiany w nawykach życia towarzyskiego (18)
37. Hipoteka lub zaciągnięcie długu poniżej 10000 dolarów (17)
38. Zmiana nawyków snu (16)
39. Zmiany częstości spotkań rodzinnych (15)
40. Zmiany nawyków żywieniowych (15)
41. Urlop (13)
42. **Święta Bożego Narodzenia (12)**
43. Małe naruszenie przepisów prawnych (11)

Wyniki badania



150-199 **37% ryzyka** wystąpienia choroby w ciągu 2 lat

200-299 **51% ryzyka** wystąpienia choroby w ciągu 2 lat

>300 **79% ryzyka** wystąpienia choroby w ciągu 2 lat

2

Biologia stresu



Stres – koncepcja medyczna

Stres jest **zaburzeniem homeostazy** spowodowanym **czynnikiem fizycznym** lub **psychologicznym**



Fazy reakcji stresowej



- Alarmowa
- Przystosowania (odporności)
- Wyczerpania

Faza alarmowa Reakcja „walcz i uciekaj”

Miejsce sinawe

- Spadek glukozy
- Spadek RR
- Spadek objętości krwi
- Spadek temperatury
- Stresory psychologiczne

Podwzgórze – Przysadka - Nadnercza



Adrenalina

- skurcz naczyń krwionośnych
- przyspiesza czynność serca
- rozszerza oskrzela
- rozszerza źrenice
- podnosi poziom glukozy

- mobilizuje spalanie tkanki tłuszczowej
- zwiększa przepływ mózgowy
- zwiększa przepływ wieńcowy
- hamuje perystaltykę jelit i wydzielanie soków trawiennych

Noradrenalina

- bardzo silnie kurczy naczynia krwionośne
- podnosi poziom glukozy
- jest przekaźnikiem informacji w szlakach nerwowych
- jeden neuron ma 250 000 synaps

Kortyzol

- podnosi poziom glukozy – glukoneogeneza – kwas pirogronowy i CO₂ oraz z aminokwasów
 - wzmacnia rozpad białek
 - zatrzymuje sód i podnosi RR
 - zwiększa apetyt
- nasila lipogenezę tj. tworzenie tkanki tłuszczowej w okolicy twarzy, szyi, karku i brzucha
 - zmniejsza liczbę limfocytów – spada odporność
 - krótkotrwałe wydzielanie – poprawa nastroju, ożywienie, pobudzenie
 - długotrwałe wydzielanie - rozdrażnienie, niepokój, bezsenność, zaburzenia psychiczne

Stresor a stres przewlekły – Faza wyczerpania

stresor o **mniejszym nasileniu**

pobudza **ciało migdałowe, korę przedczołową i podwzgórze**
– **przysadkę - nadnercza**

pobudzenie kaskady hormonów stresowych : **(i) adrenalina,**
(ii) noradrenalina, (iii) kortyzol

faza wyczerpania – objawy chorobowe, a potem jednostki
chorobowe



3

Choroby psychosomatyczne



Choroby psychosomatyczne wynikają z działania A, NA, kortyzolu

- Anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się, otyłość,
- Zaburzenia lękowe i depresyjne
- Nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, zawał serca, udary mózgu
- Hiperlipidemia
- Choroba wrzodowa, zespół jelita drażliwego
- Alergia, astma, łuszczyca, łysienie plackowate,
- Częste infekcje
- Choroba nowotworowa

Inne neuroprzekazniki

ENDORFINY

- reguluje nastrój
- wykazuje działanie p/bólowe
- daje poczucie szczęścia

SEROTONINA

- reguluje nastrój, apetyt, sen, potrzeby seksualne, zachowania impulsywne

OKSYTOCYNA

- daje poczucie bezpieczeństwa, zaufania
- osłabia działanie kortyzolu

DOPAMINA

- prowadzi do utrzymania wysokiego poziomu aktywności w drodze do wyznaczonego celu

MELATONINA

- reguluje rytm dobowy, sen
- wykazuje działanie antyoksydacyjne, onkostatyczne

Style radzenia sobie ze stresem



**STYL SKONCENTROWANY
NA ZADANIU**



**STYL SKONCENTROWANY
NA EMOCJACH**



**STYL SKONCENTROWANY NA
UNIKANIU**

Style radzenia sobie ze stresem

STYL SKONCENTROWANY NA ZADANIU

średnia dla populacji wyniosła 36.3 %

STYL SKONCENTROWANY NA EMOCJACH

średnia dla populacji wyniosła 29.4 %

STYL SKONCENTROWANY NA ANGAŻOWANIU SIĘ W CZYNNOŚCI ZASTĘPCZE

średnia dla populacji wyniosła 13.4 %

STYL SKONCENTROWANY NA POSZUKIWANIU KONTAKTÓW TOWARZYSKICH

średnia dla populacji wyniosła 12.3 %

Stres a depresja w badaniach klinicznych

- U chorych na depresję często obserwuje się **zwiększoną aktywność osi podwzgórze–przysadka mózgowa–nadnercza (HPA)**, a z kolei **stres** często **poprzedza** wystąpienie epizodu **depresji**.
- W badaniach eksperymentalnych wykazano, że **stres** czy **podawanie glikokortykoidów wywołują charakterystyczne dla depresji zmiany behawioralne** oraz **wpływają** na **strukturę i funkcję komórek mózgowych**.
- W ostatnich latach szczególnie podkreśla się rolę **stresu prenatalnego i stresu działającego w pierwszym okresie życia** na wywoływanie **trwałych zmian w mózgu**, między innymi w morfologii neuronów hipokampa i kory przedczołowej oraz zmian epigenetycznych w genach regulujących aktywność osi HPA.
- Wykazano także, że **krzywdy doznane przez dziecko** (przemoc fizyczna i psychiczna, wykorzystanie seksualne) czy **podawanie glikokortykoidów kobietom w ciąży zwiększa ryzyko zachorowania na depresję w wieku dojrzałym**.

4

Aktywna profilaktyka



Aktywna profilaktyka – Jak zapobiegać zaburzeniom odżywiania w aspekcie problematyki stresu?

1

Edukacja o **mechanizmach powstawania stresu** i jego **negatywnym wpływie na organizm** w sytuacji przewlekłego działania

2

Edukacja - jaką najlepiej wybierać **strategię radzenia sobie ze stresem**

3

Promocja uczestnictwa w **warsztatach zarządzania stresem**, gdzie można nauczyć się wielu technik radzenia sobie ze stresem np. **metoda Profesora Seligmana**

4

Edukacja **budowania własnej wartości i podnoszenia samooceny**

5

Eliminowanie - obwiniania się i krytykowania siebie

Dziękuję!



Elżbieta Bonder

Dyrektor Ośrodka Psychoterapeutycznego Jagiellonka

ebonder@galileomedical.pl

+48 504 080 070