23 Σεπτεμβρίου 2013

Πως το άγχος ξεσπά στο σώμα;

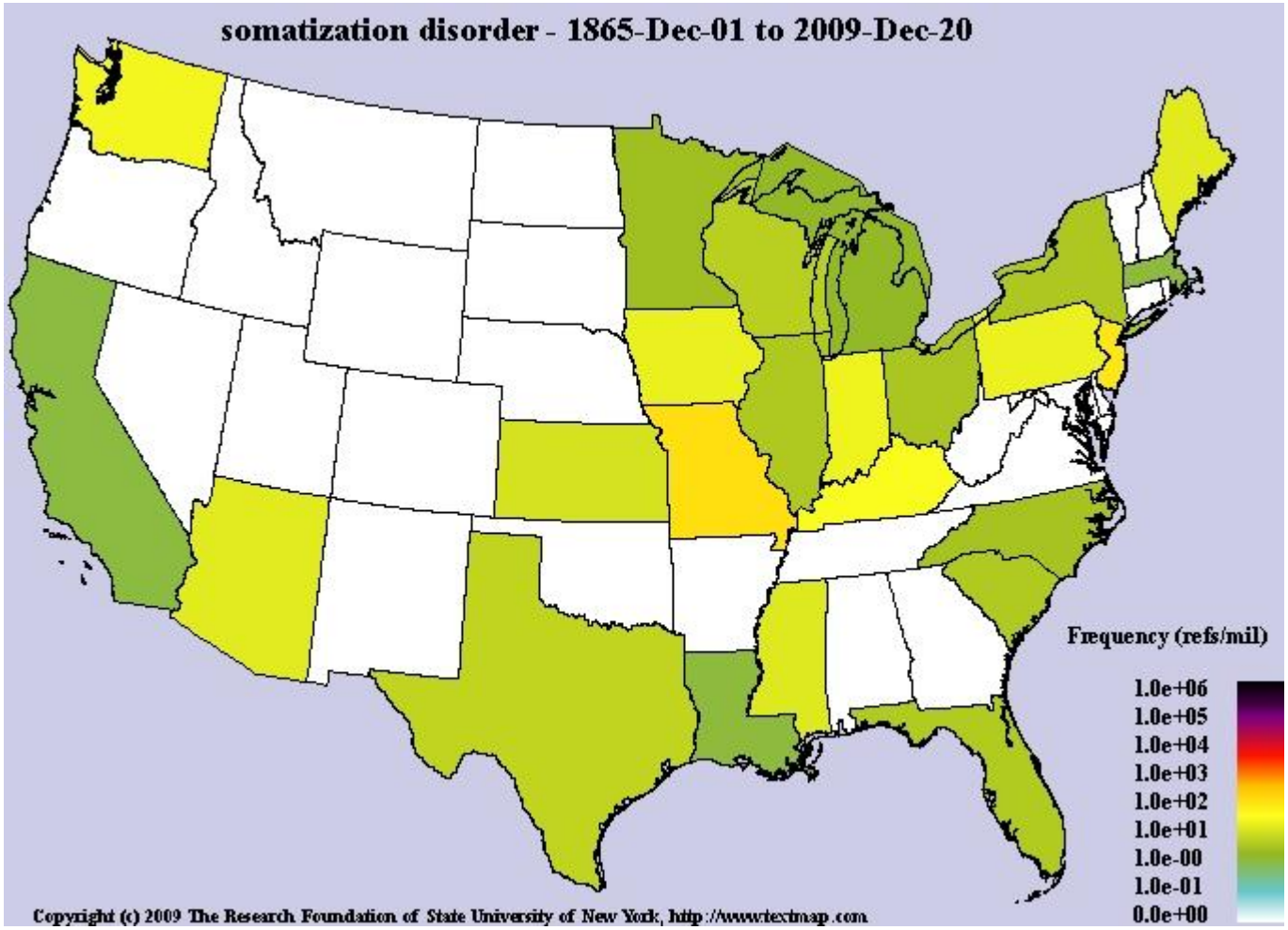
/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δίοδο στο σώμα φαίνεται ότι βρίσκει η συνεχόμενη πίεση και το άγχος μέσω σωματικών ενοχλήσεων οι οποίες μας κάνουν την ζωή δύσκολη.**Ο πόνος στην κοιλιά, η δύσπνοια, το τρέμουλο ή η ταχυκαρδία, διάφοροι ερεθισμοί στο δέρμα αλλά και οι πονοκέφαλοι επηρεάζουν την υγεία και κατ΄επέκταση την καθημερινότητα μας αφού προκαλούν αφόρητους πόνους.**

Μια μάλλον συνηθισμένη κατάσταση του πολιτισμένου ανθρώπου είναι αυτό της «σωματοποίησης». Σωματοποίηση είναι η συνήθεια του ατόμου να εκφράζει το άγχος και τη δυσαρέσκειά του μέσω του σώματός του. Οι Σωματόμορφες διαταραχές είναι ψυχικές διαταραχές που προκαλούν σωματικά συμπτώματα, όπως πόνο. Τα συμπτώματα δεν μπορούν να αναχθούν σε οποιαδήποτε άλλη φυσική αιτία. Και επίσης δεν είναι αποτέλεσμα κατάχρησης ουσιών ή άλλης ψυχικής ασθένεια. Τα άτομα με διαταραχές σωματοποίησης δεν είναι απομίμηση των συμπτωμάτων τους. Ο πόνος και τα άλλα προβλήματα που βιώνουν είναι πραγματικά. Τα συμπτώματα μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την καθημερινή λειτουργία.

Η Σωματοποίηση είναι μια από τις παλαιότερες όλων των γνωστών ψυχολογικών διαταραχών. Η πρώτη αναφορά σε αυτό το είδος των ιατρικών καταστάσεων εμφανίζεται περίπου το 1900 π.Χ. σε αιγυπτιακά κείμενα και επίσης σχολιάζονται σε συγγράμματα Ελλήνων ιατρών της κλασσικής εποχής. Στη σύγχρονη μορφή του, ορίζεται για πρώτη από τον Briquet στη Γαλλία το 1859.



Ενδιαφέρον έχει αυτός ο χάρτης που αποτυπώνει τις ΗΠΑ και την συχνότητα εμφάνισης των σωματόμορφων διαταραχών. Διαπιστώνει κανείς ότι στα μεγάλα αστικά κέντρα, καθώς και στις ανεπτυγμένες βιομηχανικά περιοχές, η διαταραχή διαγιγνώσκεται πολύ πιο συχνά και οι άνθρωποι υποφέρουν περισσότερο από αυτήν.
Το στρες αναπτύχθηκε και εδραιώθηκε ως αντανακλαστική αντίδραση του οργανισμού αρκετά νωρίς στην εξελικτική μας πορεία: εικάζεται ότι ήδη στα ζωικά είδη που υπήρχαν πριν 600 εκατ. χρόνια, είχε αναπτυχθεί στο νευρικό σύστημα τους σύστημα κάποιου τύπου αντανακλαστική αντίδραση άμεσης αντιμετώπισης των κινδύνων. Να προετοιμάζει, δηλαδή, ταχύτατα τον οργανισμό είτε να παλέψει με την απειλή είτε να τραπεί σε φυγή για να γλιτώσει. Η άμεση αυτή προετοιμασία επιτυγχάνεται μέσω της διαμεσολάβησης του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ).
Το ΑΝΣ απαρτίζεται από τα δύο υποσυστήματά του: το Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα (ΣΝΣ) και το Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα (ΠΝΣ), τα οποία, έχοντας μια ανταγωνιστική μεταξύ τους σχέση, νευρώνουν όλα τα συστήματα και τα όργανα του σώματος (με ελάχιστες εξαιρέσεις). Η σχέση τους είναι ανταγωνιστική. Συνοπτικά, η διέγερση του Συμπαθητικού αυξάνει τη λειτουργία όλων των συστημάτων του οργανισμού ενώ, ταυτόχρονα, αναστέλλει την λειτουργία του αναπαραγωγικού, του πεπτικού και του ανοσοποιητικού. Το ακριβώς αντίθετο συμβαίνει με το Παρασυμπαθητικό. Σε γενικές γραμμές, το Παρασυμπαθητικό σχετίζεται με τη δημιουργία και αποθήκευση ενεργειακών

αποθεμάτων, χαλάρωση και ξεκούραση, ενεργοποίηση ανοσοποιητικών και αναζωογονητικών λειτουργιών κ.α., ενώ το Συμπαθητικό με διέγερση, αντιμετώπιση κινδύνων, κατανάλωση ενεργειακών αποθεμάτων κλπ.

Σήμερα οι κίνδυνοι που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος δεν προέρχονται κατά πλειοψηφία από τους φυσικούς του εχθρούς (άλλα ζώα – διώκτες, καιρικές συνθήκες, έλλειψη τροφής, φυσικές καταστροφές κλπ), αλλά από καθημερινές καταστάσεις που δεν απειλούν άμεσα την αρτιμέλειά του. Ωστόσο, σε βιολογικό επίπεδο, ο άνθρωπος συνεχίζει να αντιδρά και στους νέους αυτούς κινδύνους όπως αντιδρούσε και παλιότερα, μέσω του Συμπαθητικού, καθώς οι μηχανισμοί προετοιμασίας διεγείρονται από οποιαδήποτε κατάσταση πίεσης, είτε φυσική ή γνωστική, είτε πραγματική ή φανταστική. Έτσι, κάθε φορά που ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται κάποια απειλή, ενεργοποιούνται αυτόματα μηχανισμοί που προετοιμάζουν άμεσα τον οργανισμό να απαντήσει. Οι μηχανισμοί αυτοί, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, σχετίζονται με αύξηση της συμπαθητικής διέγερσης και αναστολή των λειτουργιών που τελούν υπό τον έλεγχο του Παρασυμπαθητικού. Το πρόβλημα με το στρες, στη σημερινή εποχή, επικεντρώνεται σε αυτό το σημείο: α) ότι δεν εκτονώνεται επαρκώς και β) ότι αντί να εκλύεται από οξείες καταστάσεις και να αποσβένεται σχετικά γρήγορα, διαρκεί πολύ περισσότερο απ’ ό,τι είχε προβλεφθεί. Ενώ δηλαδή η αντίδραση «σχεδιάστηκε» για να συνοδεύεται με έντονη και σκληρή σωματική δραστηριότητα (φυγή ή πάλη) ώστε να καταναλώνονται όλες οι παραγόμενες από τον Οργανισμό ουσίες (π.χ. κορτιζόλη, χοληστερίνη κλπ) που ελευθερώνονται για να υποστηρίξουν την προσπάθεια επιβίωσης του οργανισμού, ο σύγχρονος άνθρωπος δεν έχει πλέον την ευκαιρία να ολοκληρώσει την διαδικασία. Κατ’ αυτόν τον τρόπο, η αντίδραση του στρες που έπαιξε τόσο σημαντικό ρόλο ως υποστηρικτικός μηχανισμός για την επιβίωσή μας στο παρελθόν, σήμερα επηρεάζει αρνητικά την υγεία μας.

Η αντίδραση του στρες σχετίζεται με τρία στάδια:

α) Συναγερμός: δηλαδή την άμεση ενεργοποίηση του οργανισμού για να απαντήσει στον κίνδυνο,

β) Αντίσταση στον κίνδυνο, και

γ) Κατάρρευση όταν ξεπερνιούνται τα όρια των αντοχών και των δυνατοτήτων του. Εάν κάποιο όργανο (ή σύστημα οργάνων) έχει ήδη κάποια «προδιάθεση» για κόπωση ή δυσλειτουργία, θα είναι το πρώτο που θα εμφανίσει συμπτώματα.

Τύποι και συμπτώματα των διαταραχών σωματοποίησης

Τα συμπτώματα και η σοβαρότητά τους ποικίλλουν ανάλογα με τον τύπο της διαταραχής σωματοποίησης. Υπάρχουν διάφοροι τύποι για τις σωματόμορφες διαταραχές:

Η διαταραχή σωματοποίησης. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως σύνδρομο του Briquet. Οι ασθενείς με αυτού του τύπου έχουν μια μακρά ιστορία των ιατρικών προβλημάτων που αρχίζει πριν από την ηλικία των 30 ετών.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πολλά διαφορετικά όργανα και συστήματα του

σώματος. Ο ασθενής μπορεί να αναφέρει ένα συνδυασμό από:
– πόνος
– νευρολογικά προβλήματα
– γαστρεντερικές ενοχλήσεις
– σεξουαλικά συμπτώματα
Πολλοί άνθρωποι που έχουν διαταραχή σωματοποίησης έχουν επίσης αγχώδη διαταραχή.
Αδιαφοροποίητη διαταραχή σωματοποίησης. Αυτή είναι μια λιγότερο συχνή μορφή της διαταραχής σωματοποίησης. Η διάγνωση απαιτεί ότι ένα άτομο έχει ένα ή περισσότερα ιατρικά ανεξήγητα συμπτώματα για τουλάχιστον έξι μήνες.
Υποχονδρίαση . Οι άνθρωποι με αυτόν τον τύπο είναι αντιμέτωπα με ανησυχία ότι έχουν μια σοβαρή ασθένεια. Μπορούν να πιστεύουν ότι τα μικρά ενοχλήματα είναι σημάδια για πολύ σοβαρά ιατρικά προβλήματα. Για παράδειγμα, μπορούν να πιστεύουν ότι ένας κοινός πονοκέφαλος είναι ένα σημάδι ενός όγκου στον εγκέφαλο .
Δυσμορφική διαταραχή . Οι άνθρωποι με αυτή τη διαταραχή έχουν εμμονή με ένα πραγματικό ή φυσικό ελάττωμα που έχουν. Η ανησυχία πάνω σε αυτό το χαρακτηριστικό ή ελάττωμα είναι συνήθως σταθερό. Μπορεί να περιλαμβάνει οποιοδήποτε μέρος του σώματος όπως οι ρυτίδες, τα μαλλιά, ή το μέγεθος ή το σχήμα των ματιών, της μύτης ή του στήθους.
Διαταραχή μετατροπής. Σε αυτήν την κατάσταση υπάρχουν νευρολογικά συμπτώματα που δεν μπορούν να αναχθούν σε μια ιατρική αιτία. Για παράδειγμα, οι ασθενείς μπορεί να έχουν συμπτώματα όπως:
– παράλυση
– τύφλωση
– απώλεια ακοής
– απώλεια αίσθησης ή μούδιασμα
Το άγχος κάνει συνήθως τα συμπτώματα της διαταραχής μετατροπής χειρότερα.
Διαταραχή πόνου. Συνήθως πόνο που ξεκίνησε με ένα ψυχολογικό στρες ή τραύμα. Οι ασθενείς για παράδειγμα, αναπτύσσουν μια ανεξήγητη, χρόνια κεφαλαλγία μετά από ένα αγχωτικό γεγονός της ζωής. Ο πόνος είναι το επίκεντρο της διαταραχής, όμως οι ψυχολογικοί παράγοντες πιστεύεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντίληψη και τη σοβαρότητα του πόνου.
Οι άνθρωποι με διαταραχή πόνου συχνά αναζητούν ιατρική φροντίδα. Μπορούν να καταλήξουν κοινωνικά απομονωμένοι και να αντιμετωπίζουν προβλήματα με την εργασία και την οικογενειακή τους ζωή.
Στα παιδιά και τους εφήβους
Επίμονα σωματικά συμπτώματα ή παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις από υγιή παιδιά, που δεν εξηγούνται από κάποια ιατρική διάγνωση, είναι συχνό φαινόμενο που καλείται η Παιδιατρική να αντιμετωπίσει. Πολλά παιδιά εκφράζουν την συναισθηματική τους δυσφορία μέσω των σωματικών ενοχλήσεων, χωρίς όμως να

ανταποκρίνονται σε κάποια υπαρκτή σωματική πάθηση, με την ενόχληση ή τον πόνο παρόλα αυτά να είναι υπαρκτός και πραγματικός για τα ίδια τα παιδιά. Η συνειδητή ή ασυνείδητη ανησυχία δύναται να οδηγήσει στην εμφάνιση σωματικών ενοχλήσεων, με τους πιο κοινές να είναι η κεφαλαλγία, το κοιλιακό άλγος, ραχιαλγία ή πόνος στο στήθος.

Η διάγνωση μιας διαταραχής σωματοποίησης μπορεί να δημιουργήσει πολύ άγχος και απογοήτευση στους ασθενείς. Μπορεί να αισθάνονται δυσαρεστημένοι ότι δεν υπάρχει καμία γνωστή εξήγηση για τα συμπτώματά τους. Το άγχος οδηγεί συχνά τους ασθενείς για να γίνουν περαιτέρω ανήσυχοι για την υγεία τους. Σε αυτό να προσθέσουμε και την ενοχή που τους προκαλείται από την ψυχολογική φύση των σωματικών τους συμπτωμάτων, θεωρώντας τον εαυτό τους «υπεύθυνο» για το ότι αισθάνονται άρρωστοι. Αυτό δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο που μπορεί να διαρκέσει για χρόνια.

Πηγή: http://www.ehealthcyprus.com/%CF%80%CF%89%CF%82-%CF%84%CE%BF-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CE%BE%CE%B5%CF%83%CF%80%CE%AC-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%8E%CE%BC%CE%B1/