

II. Základní poznatky o stresu

Hans Selye, který vytvořil moderní koncepci stresu, pod tímto pojmem nejdříve myslel nejrůznější zatěžující faktory vnějšího světa, později selhání adaptivních mechanismů, jejichž úlohou je udržet homeostázu organismu, a konečně chápal stres jako stav porušené homeostázy, jako fyziologickou disfunkci nebo nemoc.

Často je stres chápán také jako proces a stav zvýšeného opotřebování organismu. Domníváme se, že toto široké pojetí bude nejpřiměřenějším východiskem pro naši práci.

Vedle pojmu stres se občas objevuje také pojem distres, což je stres s negativními účinky na člověka (např. prožívání silniční nehody); naproti tomu termín eustres označuje stres s pozitivními účinky (např. při svatbě).

Od pojmu stres rozlišme ještě pojem stresor, což je faktor, kterým je proces stresu vyvoláván nebo vytvářen. Stresorem mohou být vnější podněty, např. hluk při vyučování, hádka s kolegyní nebo podněty vnitřní, např. výčitky vlastního svědomí.

V české odborné literatuře se jako synonyma „stresu“ užívá někdy slova „zátěž“, synonymem „stresoru“ je sousloví „zátěžový podnět“. Obvykle se však operuje jen se „stresem“ a „stresorem“.

Při reakci vůči jakémukoliv stresoru se v organismu mohou objevit tři hlavní fáze (stadia) adaptace.

1. **Poplachová reakce**, jež je první odpovědí na působení stresoru. Je vytvářena složitými biochemickými změnami, jež jsou spojeny s emisí adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve. Působící stresory, ať už je to např. tělesné poranění, nebo psychické trauma (ztráta lásky apod.), vytvářejí podobný typ příznaků, např. bolení hlavy, horečku, únavu, pocit schvácenosti.
2. **Stadium rezistence** je druhou fází obecného adaptačního syndromu. Je-li jedinec vystaven trvalejší stresoru, organismus vyvíjí rezistenci, jež je podporována zvýšenou činností předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, jež produkují adrenokortikotropin (ACTH) a kortin, což pomáhá organismu adaptovat se vůči stresu. Fyziologické procesy, rozrušené během poplachové reakce, snaží se nyní obnovovat normální funkci.
3. Jestliže expozice zraňujícímu stresoru je příliš dlouhá a je dosaženo bodu, kdy organismus již není schopen rezistence, nastupuje stadium vyčerpání. Mnohé z fyziologických disfunkcí, které se objevily během poplachové reakce, objevují se znovu. Jestliže stresor pokračuje ve svém působení na organismus i po této době, nastávají různá onemocnění, event. i smrt.

Naštěstí jen málo stresorů se vyznačuje tímto velmi intenzivním, a proto negativním působením. Není ostatně správná běžně rozšířená představa, že každý stresor má jen negativní účinky. Některé stresory, jak zdůrazňuje C. Dostálek, mají značný adaptační význam. Např. při otužování se podrobujeme dobrovolně řadě stresorů, jejichž výsledný účinek je pozitivní (střídání extrémních teplot v sauně apod.).