

Stres Nedir?

Stres Yaşamamızın Nedenleri Var

Stres, “Savaş ya da Kaç” hayatta kalma mekanizmamızın fiziksel bir ifadesidir. Tehdit edici bir durum, bizi olası bir tehlikeyi karşılamaya veya ondan kaçmaya hazırlayan bir stres tepkisini tetikleyecektir. Bu, acil tehlikeye yardımcı olur, ancak ne yazık ki stres tepkisi, mantıksız patron, yoğun trafik veya parasal sorunlar gibi, fiziksel eylemin bir seçenek olmadığı gergin durumlar tarafından da tetiklenir.

İki tür stres

1. Akut - Akut stres bizi savaşmaya veya kaçmaya hazırlar ve genellikle kısa vadelidir.
2. Kronik - Kronik stres uzun vadelidir ve strese bağlı sağlık sorunlarının ana nedenidir.

Stres vücutta kimyasal değişikliklere neden olur ve kontrol edilmezse, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Yüksek düzeyde stres, depresyon, uykusuzluk, kalp hastalığı, cilt hastalıkları ve baş ağrıları gibi çeşitli sağlık sorunlarına katkıda bulunur.

Ayrıntılı Olarak Akut Stres

Akut stres, vücudun sempatik sinir sisteminin kısa süreli bir tepkisidir. Akut stresin ne kadar süreceği değişebilir; tepki birkaç dakika veya birkaç hafta sürebilir. Akut stres tepkisi sırasında, adrenal medulla (böbreküstü bezlerinin bir kısmı, her bir böbreğin üstünde bulunan iki küçük bez) katekolamin hormonlarını (adrenalin ve noradrenalin dahil) salmaya başlar. Bir akut stres tepkisi sırasında toplamda on yediden fazla farklı hormon salınır.

Fiziksel tepkiler

- kan şekeri düzeyleri yükselir
- ilave kırmızı kan hücreleri salınır (ekstra oksijen taşımak için)
- periferik kan damarları daralır
- nabız hızlanır
- kan basıncı yükselir
- sindirim durur

Ayrıntılı Olarak Kronik Stres

Kronik stres, süren akut stres tepkilerinin vücudu sürekli tetikte tutması durumunda ortaya çıkar ve sağlığı olumsuz etkiler. Devam eden stres tepkisi, hipotalamus ve hipofiz bezinin (beynin bazı kısımları) ACTH (adrenokortikotropik hormon) olarak bilinen bir kimyasal salgılamasına neden olur. “Stres hormonu” olarak bilinen ACTH, böbreküstü bezini kortizol üretmesi ve salgılaması için uyarır.

Kortizol, uyanma ve uykuyla ilişkili hormonlardan biridir. Kortizol seviyeleri gün içerisinde doğal olarak dalgalanır. Kortizol düzeyleri sabahları en yüksek, geceleri ise en düşüktür. Sabahları daha yüksek kortizol düzeyleri uyanmamıza yardımcı olur. Kronik stres kortizol üretimini uyardığında, kortizol seviyelerinin günlük döngüsü bozulur. Geceleri yüksek düzeyde kortizol oluşabilir. Bu uykusuzluğa neden olabilir.



Stres Sağlığınızı Etkiler

Kortizol ve strese bağlı diğer hormonlardaki dengesizlikler zamanla sağlığı zayıflatır ve etkileri hemen görülmez. Stres yönetimi tekniklerini uygulamak, stresin sağlığını üzerindeki etkilerini en aza indirmenize yardımcı olabilir.

Yüksek Düzeyde Stres (Kortizol) Kilo Almanıza Katkıda Bulunur

Kortizol, stresli durumlara yanıt olarak, yakıt olarak daha fazla glikozun kullanılabilir olmasını sağlamak için proteinlerden glikoz sentezini teşvik eder. Bu yağsız kas kütleini azaltır ve kan şekeri düzeylerini artırır. Araştırmalar, kortizolün aynı zamanda karın bölgesindeki yağ birikimini de artırdığını ve gıdaya, özellikle de karbonhidratlara (şekerlere) olan isteği artırdığını göstermiştir . Bu, daha fazla strese ve daha fazla aşırı yemeye neden olan, stres ve aşırı yeme (özellikle sağlıksız yiyeceklerden oluşan) kısır döngüsünün oluşmasına katkıda bulunur. Bir kişinin adrenal bezlerini destekleyerek ve kortizol üretimini azaltarak bu kısır döngü kırılabilir.