

Dragi studenți,

Ca să traversăm mai ușor această perioadă legată de efectele psihosociale ale pandemiei de coronavirus, e nevoie să înțelegem și să ne gestionăm mai bine stresul negativ, de durată incertă. Pentru aceasta, Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră (CCOC) vă propune să citiți și să reflectați cu atenție la informațiile cuprinse în articolele de mai jos.

Deoarece Covid 19 a provocat o nouă formă de stres cotidian la nivel global, câteva informații cu privire la conexiunea dintre stres și imunitate, precum și la modalități de gestionarea a stresului, considerăm că sunt bine venite.

Dragi studenți, înainte de toate, vă dorim să fiți sănătoși și puternici și să ne vedem cu bine, cât se poate de repede!!!

Până atunci, vă îndemnăm să apelați cât mai des la :

-logoterapie (căutați permanent sensul existenței, al fiecărei zile; bucurați-vă cu recunoștința pentru fiecare zi !)

-reflectați la prioritățile vieții voastre; credeți că ar trebui să le raganditi, să le reasezați ???.....

-terapia prin lucru/activitate susținută (învățarea continua este terapeutică!)

-terapia prin rugăciune

-meditație

-terapia prin râs și joc

-exerciții fizice și altele.....(completați voi lista)

FIȚI OCROTIȚI !

Prof.univ.dr. Elena Nedelcu

Director CCOC



STRESUL și IMUNITATEA

Există stres bun?

Fiecare activitate pe care o facem ne supune unei tensiuni interioare, numită stres. Situațiile în care apare o schimbare, trecerea de la o etapă la alta a vieții atrag după sine o doză de stres. Însă fiecare persoană resimte stresul mai mult sau mai puțin, în funcție de capacitatea de a se adapta la factorii declanșatori.

Stresul pozitiv (bun) în doze acceptabile este benefic, ne motivează, ne ajută să fim eficienți, să ne facem planuri. În doze mari, stresul bun devine nociv, pentru că are un efect dezorganizator. De obicei, stresul bun nu se resimte, se apropie foarte mult de starea de normalitate, în care ne trezim dimineața cu un tonus bun, mergem la facultate/serviciu, avem planuri pentru ziua respectivă. Este o stare tonică, în care nu resimțim ca o povară sarcinile pe care le avem de îndeplinit.

Stresul negativ (rău) apare în acele momente când se acumulează mai mulți factori de stres, care acționează în același timp asupra noastră, provocând o tensiune interioară, pe care uneori simțim că nu o mai putem controla. Când nu mai avem capacitatea de a ține sub control stresul, putem spune că suferim de tulburări provocate de stres. Acestea pot fi cronice sau posttraumatice: după un deces, o boală gravă/ lungă, după o perioadă de eșecuri repetate sau, dimpotrivă, după o perioadă de reușite. Începem să ne simțim epuizați și devenim foarte tensionați, derutați, iritați.

Stresul cronic se instalează când nu ținem cont de noi: deși ne simțim obosiți, nu ne oprim, continuăm să lucrăm până constatăm că suntem epuizați. Nu ne-am dozat energia, resursele. Stresul cronic fiind de durată, efectele acestuia sunt mai nocive decât cele ale stresului acut (boli cardiovasculare, migrene, infecții repetate, depresii, nevroze). Stresul cronic poate avea drept cauze insatisfacții la locul de muncă, eșecul în relațiile de cuplu, șomajul, întâmplări traumatizante din copilărie..



Efectele stresului asupra sistemului imunitar

Textul de mai jos reprezintă rezumatul interviului (*Ceea ce inima își dorește mintea o arată!*) pe care ziaristă Ima Sanchis, de la ziarul spaniol La Vanguardia, i l-a luat renumitului medic Mario Alonso Puig (membru al Școlii Medicale de la Univesitatea Harvard, al Academiei de Știință din New York și al Asociației Americane pentru Avansarea Științei) ; Interviul integral (*Ceea ce inima își dorește mintea o arată!*) îl găsiți pe : <https://autoeducare.ro/tag/gandire-pozitiva>

Psihoneuroimunobiologia este știința care studiază conexiunea care există între gândire, cuvânt, mentalitate și fiziologia ființei umane. O conexiune care sfidează paradigma tradițională. Gândirea și cuvântul sunt forme de energie vitală care au capacitatea (și a fost demonstrat în mod susținut) de a interacționa cu organismul și produce schimbări fizice foarte profunde susține renumitul medic Mario Alonso Puig .

Încrederea în noi înșine, entuziasmul și optimismul au capacitatea de a favoriza funcțiile superioare ale creierului. O persoană optimistă, implicată și care are încredere în ea însăși susține Mario Alonso Puig- poate merge mai departe decât era de așteptat s-o ducă traiectoria sa. Când creierul nostru da o semnificație (pozitivă sau negativă) unui lucru, noi o trăim ca și cum ar fi absolută realitate, fără să fim conștienți că este doar o interpretare a realității. **S-a demonstrat în diverse studii că dacă întreținem timp de 1 minut un gând negativ, asta lasă sistemul imunitar într-o situație delicată timp de 6 ore.** Stresul, această senzație de apăsare permanentă, produce schimbări foarte surprinzătoare în funcționarea creierului și în zona hormonală. Are capacitatea de a leza neuroni ai memoriei și înțelegerii, localizați în hipocampus și afectează capacitatea noastră intelectuală deoarece lăsa fără irigare sanguină acele zone ale creierului cel mai mult necesare luării deciziilor adecvate.

Întotdeauna vom găsi motive pentru a justifica proasta noastră dispoziție, stres sau tristete-aceasta este o linie de gândire. Dar când ne bazăm pe felul cum ne dorim să trăim, de exemplu, fără tristețe, apare o altă linie.

Trebuie să mutăm atenția de la gândurile care ne fac rău, provocându-ne descurajare, mânie sau preocupare, și care fac că deciziile noastre să fie luate greșit. Este mai inteligent, să ne îndreptăm atenția spre respirație, care are capacitatea de a însenina starea noastră mentală. **Să fim atenți la respirația abdominală, care ea singură are capacitatea de a produce schimbări în creier.** Favorizează secreția de hormoni precum serotonină și endorfină și îmbunătățește armonia cerebrală între cele două emisfere.

Cuvântul este o formă de energie vitală. S-a putut fotografia cu tomografie cu emisie de pozitroni, cum persoanele care au decis să își vorbească lor înșile într-un mod mai pozitiv, în mod specific persoane cu tulburări psihiatrice, au reușit să își modeleze fizic structura cerebrală, mai precis circuitele care îi generau aceste boli.

În funcție de felul cum ne vorbim nouă înșine, modelăm emoțiile noastre, care schimbă percepțiile noastre. Transformarea Observatorului (noi) alterează procesul observat. Nu vedem lumea așa cum este, vedem lumea așa cum suntem.

Pe aceeași temă:

Alte studii sugerează că sistemul imunitar este influențat atât de stresul pe termen scurt (examene, accidente minore etc), cât și de stresul pe termen lung (precum pierderea unei ființe dragi, a locului de muncă, locuinței, presiunea de la serviciu, conflictul continuu cu partenerul/partenera etc).

Cele două tipuri de stres pot avea un impact diferit asupra sistemului imunitar:

stresul pe termen scurt favorizează transferul celulelor care luptă împotriva infecțiilor, denumite limfocite, din fluxul sangvin la nivelul pielii, ceea ce poate ajuta la blocarea infecției și la accelerarea vindecării; ***stresul pe termen lung*** pare să aibă efecte potențial nocive asupra anumitor celule imunitare. De exemplu, virușii pot exploata vulnerabilitatea creată de stres. Astfel, poți să te îmbolnăvești mai frecvent sau să faci forme mai severe de răceală și gripă dacă corpul tău este supus presiunii stresului cronic. Mai mult, rănilor se vindecă mai lent și vaccinurile care ar trebui să te ajute să previi anumite afecțiuni, precum gripă, nu sunt la fel de eficiente.

În cazul stresului cronic, după ce factorii cauzatori au încetat, atenuarea sistemului imunitar poate continua și timp de trei ani.

Poate ajuta managementul stresului?

Nivele mai scăzute de stres par să se traducă în mai puține răceli, viroze și o vindecare mai rapidă a rănilor, care sugerează o funcție imunitară îmbunătățită.

Concluzia unui studiu genetic este că ***relaxarea*** oprește temporar genele asociate cu reacțiile inflamatorii cronice din corp. Alte studii au arătat faptul că ***relaxarea*** duce la creșterea nivelului de oxid nitric, care ***accentuează anumite aspecte ale funcției imunitare***.

Muzica de relaxare a minții:

<https://www.youtube.com/watch?v=nYOUjffYx0o>

VA CONTINUA.....