

STRES-ADAPTASYON VE ANKSİYETE

Nuran AKDEMİR

- Stres-Adaptasyon (Uyum)
- Strese Uyum Süreci
- Stres ile Baş Etme Yöntemleri ve Hemşirelik Girişimleri

STRES-ADAPTASYON (UYUM)

Stres insan organizmasının iç ya da dış etkenlere karşı homeostatik dengeyi korumak için verdiği bir seri reaksiyonları içerir. Organizmanın iç ya da dışından gelen, organizmayı tehdit eden ve organizmada uyum reaksiyonlarını başlatan uyarılara stresör adı verilir. Stres, evrensel bir deneyimdir ve yaşamın doğal bir parçasıdır. Organizmanın homeostatik dengesini tehdit eden her stresöre karşı oluşturulan yanıt, organizma için yaşamsal önem ifade eder.

Fransız fizyolog Claude Bernard, 19. Yüzyılın ikinci yarısında stresten söz etmiş ve organizmanın dengesini bozan uyarıların strese neden olduğunu belirtmiştir. Belçikalı fizyolog Frederico 1877'de stresi, zararlı etkenlere karşı tepki olarak ele almış, 1920'de Walter Cannon, stres ile savaş ya da kaç yaklaşımını gündeme getirmiştir. Hans Selye'de 1935'de stresi her türlü uyarıya organizmanın verdiği yanıt olarak ifade etmiştir.

Özellikle 1980'li yıllardan bu yana da stres tıbbın çok güncel konularından biri haline gelmiş olup, stresin birçok hastalıkta etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı dönemde stresten korunma/önlemede büyük önem kazanmıştır.

Roy strese tepkilerin; bireyin psikolojik, fizyolojik gereksinimlerine ve toplumdaki rolüne göre farklılık gösterdiğini ifade etmiştir.

Sağlığı tehdit eden faktörlere karşı önlem alma bir yaşam biçimi olmalıdır.

Stresörler, organizmada yapısal ve kimyasal değişikliklere neden olur. Bu değişikliklerin temel nedeni organizmanın:

- Psikolojik
- Fizyolojik
- Sosyo-kültürel
- Entellektüel
- Spiritüel-Manevi (tinsel) gereksinimleri arasında dengeyi korumak homeostazisi korumak içindir. Bir başka ifade ile gereksinimler karşılanmadığında strese neden olmaktadır.

Streste Etiyolojik Faktörler-Stresörler

1. Heredite ya da genetik faktörler
2. Fiziksel, biyolojik ve kimyasal faktörler
 - Bakteri virüs, parazit ve toksinler
 - Kırık, doku ezilmesi gibi her türlü travma