

1.1 Ορισμός

Στρές είναι η υποκειμενική κατάσταση που συνοδεύεται από την αίσθηση ύπαρξης δυνάμει δυσμενών μεταβολών στο περιβάλλον (Joels and Baram, 2009) .

Στρές ορίζεται κάθε πρόκληση της ομοιόστασης που απαιτεί μια προσαρμοστική απόκριση του οργανισμού. Συχνά, το στρές είναι η απόρροια μιας μεταβολής στο εξωτερικό περιβάλλον που διαταράσσει το εσωτερικό «μέσον», το εσωτερικό περιβάλλον. Ωστόσο, το στρές μπορεί να είναι και το άμεσο αποτέλεσμα μιας δυσλειτουργίας σε ένα ή περισσότερα οργανικά συστήματα, σε όργανα του οργανισμού, εντός του εσωτερικού περιβάλλοντος του οργανισμού (Newport and Nemeroff, 2002)

Στρές ορίζεται ως μία πραγματική ή υπονοούμενη απειλή της ψυχολογικής ή φυσιολογικής ακεραιότητας του οργανισμού ενός υποκειμένου. Ως αποτέλεσμα της αντίληψης της απειλής αυτής ένα υποκείμενο οδηγείται σε φυσιολογικές και συμπεριφορικές αποκρίσεις που στόχο έχουν την προστασία και άμυνα του σώματος και της ψυχής από την βλάβη (McEwen, 2009) .

Στρές μπορεί να ορισθεί μια πραγματική ή θεωρούμενη απειλή στην φυσιολογική ή ψυχολογική ακεραιότητα του οργανισμού και που έχει αποτέλεσμα φυσιολογικές ή/και συμπεριφορικές αποκρίσεις. Στην βιοϊατρική επιστήμη συχνά το στρές αναφέρεται σε εκείνες τις περιστάσεις κατά τις οποίες τα γλυκοκορτικοειδή και οι κατεχολαμίνες των επινεφριδίων είναι αυξημένα λόγω μιας εμπειρίας (McEwen, 2009)

Ο Hans Selye, ένας από τους πρώτους ερευνητές που μελέτησαν το φαινόμενο του στρές (βλ. παράγραφο «Ιστορική Αναδρομή») όρισε το στρές ως κάθε εξειδικευμένη, ειδική απόκριση του σώματος σε κάθε πρόκληση, απαίτηση (με την έννοια της πίεσης) που εφαρμόζεται πάνω σε αυτό (Selye, 1973) .

Ένα σχόλιο για την ονοματολογία στην Ελληνική βιβλιογραφία και το παρόν σύγγραμμα. Αφού «στρές» είναι ένα είδος πίεσης επί του οργανισμού, θα μπορούσε έτσι να αποδίδεται στην Ελληνική ως «πίεση». Ωστόσο, η χρήση του όρου «stress» είναι τόσο διαδεδομένη και διεισδυτική στο πεδίο της παγκόσμιας κοινωνικής επικοινωνίας, τόσο επιστημονικής όσο και της κοινής, που θεωρείται ότι η χρήση του όρου «στές» στην Ελληνική ως γλωσσικό δάνειο από την Αγγλική είναι αυτός που αποδίδει και μεταδίδει ευθέως και μονοσήμαντα την έννοια που εμπερικλείει στον ιστορικά διαμορφούμενο όρο «stress».

1.2 Σύντομη Ιστορική Αναδρομή

Σύμφωνα με τις γνωστές πληροφορίες, φαίνεται ότι ο όρος «στρές» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά κατά τον 14ο αιώνα με μία μη τεχνικού τύπου έννοια, για να προσδιορίσει τις δυσκολίες, τις αντιξοότητες, τις συμφορές και γενικά τις διαφόρου τύπου “δοκιμασίες” της ζωής. Περίπου τρεις αιώνες αργότερα, στα τέλη του 17ου αιώνα, ο φυσιολόγος και βιολόγος Robert Hooke βασιζόμενος σε τρεις θεμελιώδεις όπως θεωρούσε έννοιες, το φορτίο, την πίεση και την καταπόνηση, διατύπωσε μια ανάλυση του στρές κατ’ αναλογία ενός μηχανικού προτύπου. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιώντας την έννοια του φορτίου που αναφέρεται στις εξωτερικές δυνάμεις που εξασκούνται σε ένα φυσικό σώμα ή μια φυσική δομή, π.χ. μια γέφυρα, την έννοια της πίεσης που αναφέρεται στην περιοχή του σώματος ή της δομής επάνω στην οποία εξασκείται το φορτίο και την έννοια της καταπόνησης που αναφέρεται στην παραμόρφωση που υφίσταται η δομή υπό την πίεση του φορτίου, διατύπωσε την μηχανική αυτή ανάλυσή του για τον ζωντανό οργανισμό, η οποία επηρέασε έντονα και για μεγάλο διάστημα τις αντιλήψεις γύρω από το στρές που υφίσταται στο επίπεδο των φυσιολογικών συστημάτων του σώματος, στο ψυχολογικό επίπεδο αλλά και στο κοινωνικό επίπεδο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το φορτίο αντιπροσωπεύεται από ένα εξωτερικό στρεσογόνο ερέθισμα, ενώ η καταπόνηση αποτελεί το ανάλογο της απόκρισης έναντι του στρεσογόνου παράγοντα.

Ακόμα και πριν την καθιέρωση του όρου «στρές» για τον ορισμό των διαφόρων τύπων “πάλης” του οργανισμού για επιτυχή προσαρμογή στις μεταβολές και τις αντιξοότητες της ζωής, είχαν χρησιμοποιηθεί θεωρητικά διαφορετικοί μεταξύ τους όροι, όπως για παράδειγμα σύγκρουση, τραύμα, απογοήτευση, κατάθλιψη, αποξένωση και δυστυχία. Αυτοί οι όροι, παρότι δεν ταυτίζονταν, περιέγραφαν ωστόσο το ίδιο πράγμα και είχαν εμφανή εννοιολογική επικάλυψη αφού ουσιαστικά πρόβαλλαν και αντανάκλασαν τα προσαρμοστικά προβλήματα που προκύπτουν και επιβάλλονται από τις δύσκολες και μεταβαλλόμενες συνθήκες της ζωής.

Από εννοιολογική άποψη, μια αξιοσημείωτη διαφοροποίηση επίσης υφίσταται μεταξύ των βασικών γεγονότων του φαινομένου του στρές μεταξύ του επιπέδου της φυσιολογίας του οργανισμού και του επιπέδου του κοινωνικού χώρου. Ενώ λοιπόν στο επίπεδο του οργανισμού η σειριακή σχέση που θεωρείται ότι ισχύει είναι ότι η πίεση, δηλ. το στρές προκαλεί καταπόνηση και μεταβολή στον οργανισμό, στο επίπεδο του κοινωνικού συστήματος η σχέση αυτή αντιστρέφεται με την καταπόνηση να υφίσταται επί του κοινωνικού και τις αποκρίσεις λόγω ακριβώς αυτού του “κοινωνικού” στρές να παρατηρούνται στα άτομα που αποτελούν μέρος του κοινωνικού συστήματος, με την αντίληψη αυτή να διαμορφώνεται σταδιακά

κατά την διάρκεια του 20ου αιώνα και μάλιστα κατά την διάρκεια αλλά και μετά τους δύο Παγκόσμιους Πολέμους, όπως θα αναφερθεί αμέσως πιο κάτω.

Στο ψυχολογικό επίπεδο λοιπόν, η αντίληψη για τους τρόπους μέσω των οποίων μπορούν να προκληθούν διαταραχές στον οργανισμό σε μεγάλη έκταση στο κοινωνικό πεδίο, άρχισαν να διαμορφώνονται κατά την διάρκεια μεγάλης κλίμακας πολεμικών αντιπαραθέσεων στον δυτικό κυρίως κόσμο. Στις αρχές του 20ου αιώνα, κατά την διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου, ο οποίος συνοδεύονταν από μεγάλες απώλειες ανθρώπων στα χαρακώματα ήταν εμφανής σε μαζικό επίπεδο η συγκινησιακή κατάρρευση των επιζώντων που ονομάστηκε «το σόκ της οβίδας» και θεωρούνταν (προφανώς λανθασμένα) ότι προκαλούνταν από τον εκκωφαντικό θόρυβο της έκρηξης των οβίδων. Μετά από περίπου τρεις δεκαετίες, κατά την διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά και μάλιστα σε τέτοια μεγάλη έκταση η ύπαρξη ενός είδους ψυχολογικού αιτίου που προκαλούσε διαταραχές σε αυτούς που συμμετείχαν στις πολεμικές επιχειρήσεις, με τις διαταραχές αυτές να ονομάζονται συνολικά «νεύρωση του πολέμου» ή «κόπωση μάχης». Επίσης, κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, που οι τεχνικές πολέμου που χρησιμοποιούνταν δεν περιορίζονταν πλέον στο πεδίο της μάχης αλλά περιελάμβαναν και τον άμαχο πληθυσμό με τον βομβαρδισμό των πόλεων, κατέστη σαφές ότι η ψυχολογική πίεση που εξασκούνταν στα άτομα δεν αφορούσε μόνο τους στρατιώτες αλλά ουσιαστικά ολόκληρο τον πληθυσμό. Περίπου τρεις δεκαετίες αργότερα, μετά τον πόλεμο του Βιετνάμ, το σύνολο των διαταραχών που προκαλούσε το στρές κατά τη διάρκεια του πολέμου ονομάστηκε «διαταραχή μετατραυματικού στρές» (βλ. Κεφάλαιο 10). Αξίζει να σημειωθεί μια διαφοροποίηση ως προς την πηγή των προβλημάτων που σχετίζονται με τις διαταραχές που προκύπτουν από τους πολέμους. Ενώ μέσω της έκφρασης «νεύρωση του πολέμου» θεωρείται ότι το αίτιο είναι εσωτερικό ψυχολογικό των ατόμων που παρουσιάζουν την διαταραχή, με την έννοια του «διαταραχή μετατραυματικού στρές» η ευθύνη του προβλήματος και των σχετικών συμπτωμάτων μετατίθεται σε ένα εξωτερικό αίτιο, και με τον τρόπο αυτό εξαλείφεται η όποια προσωπική ανεπάρκεια θα μπορούσε να υφίσταται καθώς και η κατηγορία που θα μπορούσε να αποδοθεί σε ατομικό επίπεδο, και τα οποία συνόδευαν με λανθάνοντα τρόπο την πρόκληση του συνδρόμου αυτού. Όπως και να έχει, ένα κοινό συμπέρασμα ήταν ότι το στρές, η πίεση που δημιουργείται κατά τη διάρκεια της μάχης μπορεί να προκαλεί σημαντικά προβλήματα στο σύστημα της συγκίνησης. Πλέον, στις συζητήσεις περί στρές στο πεδίο της Βιολογίας αναφέρονται οπωσδήποτε δύο έννοιες: το στρεσογόνο ερέθισμα και η απόκριση του οργανισμού στο ερέθισμα αυτό, δηλ. στο στρές.

Γενικά, το μεγάλο ενδιαφέρον γύρω από τη θεματολογία και την έρευνα

του στρές προκύπτει κυρίως από ένα μεγάλο σώμα εμπειρικών ενδείξεων που υποδεικνύει ότι το στρές αποτελεί μια σημαντική παράμετρο για την φυσιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά υγιή ζωή. Αρχικά, η έννοια του στρές στο πεδίο των βιολογικών συστημάτων ήταν αντιληπτό ως μία μονοδιάστατη έννοια που αναπαρίστατο από ένα συνεχές μεταξύ χαμηλών και υψηλών τιμών της μεταβλητής αυτής (δηλ. του στρές), περίπου κάτι ανάλογο με την έννοια της «διέγερσης» ή «ενεργοποίησης» (Duffy, 1962). Αργότερα, δημιουργήθηκαν ιδέες οι οποίες διαχώριζαν το στρές σε διαφορετικά είδη, διαφορετικές κατηγορίες, όπως το καλό στρές (ευ-στρές) και το καταστροφικό στρές (δυσ-στρές) όπως το περιέγραψε ο Αυστριακός ιατρός Hans Selye (1907-1982). Το καλό ευστρές αντιπροσωπεύει το εποικοδομητικό εκείνο είδος στρές που εκφράζεται μέσω της ενσυναίσθητης ανησυχίας για τους άλλους και τις θετικές προσπάθειες για το καλό της κοινωνίας. Ο Selye δανείστηκε τον όρο «στρές» από το πεδίο της μηχανικής και την σχετική αναλογία του Hooke, όπως περιγράφηκε πιο πάνω, για να περιγράψει το μη ειδικό φαινόμενο που αντιπροσωπεύει το κοινό υποσύνολο των συμπτωμάτων που προκαλούνται από μια ευρεία ποικιλία επιβλαβών παραγόντων, δηλ. μια ποικιλία μη ειδικών συνθηκών που εξασκούν πίεση στον οργανισμό και μπορούν να οδηγήσουν σε νόσο. Έτσι, η υπόδειξη του Selye ότι «στρές είναι η μη ειδική απόκριση του οργανισμού έναντι οποιασδήποτε πρόκλησης» αποτελεί τον πρώτο και πιο γενικό ορισμό του στρές.

Μια δεύτερη ποιοτική κατηγοριοποίηση του στρές προτάθηκε από τον Αμερικανό ψυχολόγο Richard Lazarus (1922-1992), ο οποίος διέκρινε τρία είδη ψυχολογικού στρές, την βλάβη ή απώλεια, την απειλή και την πρόκληση. Ο Lazarus υποστήριξε ότι στην ιστορία της έρευνας του ψυχολογικού στρές δεν έχει υπάρξει καθαρός διαχωρισμός μεταξύ των φυσικών στρεσογόνων παραγόντων που προσβάλλουν τους βιολογικούς ιστούς και τα βιολογικά συστήματα και των ψυχολογικών στρεσογόνων παραγόντων οι οποίοι προκαλούν τις επιδράσεις τους λόγω της ψυχολογικής τους σημασίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Joels M, Baram TZ (2009) The neuro-symphony of stress. *Nat Rev Neurosci* 10:459-466.
- McEwen BS (2009) Stress: Homeostasis, Rheostasis, Allostasis and Allostatic Load. In: *Encyclopedia of Neuroscience*, vol. 1, pp 557-561: Elsevier.
- Newport DJ, Nemeroff CB (2002) Stress. In: *Encyclopedia of the Human Brain*, vol. 1 (Ramachandran, V. S., ed), pp 449-462: Academic Press.
- Selye H (1973) The evolution of the stress concept. *American scientist*.