

STRES, NERVOZITA, ÚZKOSŤ – SÚČASŤ MODERNÉHO ŽIVOTA?



PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm Bratislava

Je to možno paradoxné, ale moderný život, ktorý nám tol'ko vecí uľahčuje, pred nás kladie oveľa viac možností a výziev, ale zároveň aj viac otázok, nerozhodnosti a neurčitých obáv. Reakciou na to je psychický stres, ktorý však môže výrazne vplývať aj na „fyzické“ zdravie.

Už dávno vieme, že sa stres rozhodujúcou mierou podieľa na typických „civilizačných“ ochoreniach, ako sú napr. srdcovocievne choroby, cukrovka alebo poruchy trávenia. Stále istejšie sú tiež poznatky o prepojení psychiky s imunitným systémom, a teda aj s ochoreniami, ktoré s narušenou imunitou súvisia – ako sú typické napr. autoimunitné ochorenia, imunitná nedostatočnosť, alergie, ale napr. do istej miery aj onkologické ochorenia.

Čo je stres?

Stres je jednoducho povedané individuálnou odpoveďou na nadmernú psychickú alebo fyzickú záťaž. Stres nastaví organizmus do pradávného spôsobu riešenia nebezpečných situácií „bojuj, alebo uteč“, ako to majú všetky ostatné organizmy na Zemi. V modernej spoločnosti však boj ani útek od problémov netrvajú krátko a dlhodobé nastavenie organizmu v tomto stave pohotovosti môže mať vážne zdravotné následky. Odhaduje sa, že až dve tretiny zdravotných problémov, s ktorými ľudia vyhľadávajú lekára, súvisia so stresom.

Nie u každého prinášajú partnerské a rodinné vzťahy, či pracovné nasadenie, vždy len uspokojenie. Taktiež individuálne reakcie na konkrétne zložité situácie môžu byť rôzne. V počiatočných fázach stresu stúpa hladina stresových hormónov zabezpečujúcich rýchle uvoľnenie energie a umožňujú „uniknúť“ nepriateľovi, alebo sa s ním „pobiť“. Tato reakcia je prirodzená pre riešenie krátkodobých situácií, ak však trvá dlho, vyčerpajú sa rezervy energie, vzrastá priemerný krvný tlak, dostaví sa celkové fyzické a psychické vyčerpanie.

Aké sú typické stresové ťažkosti?

Z telesných problémov sú často dôsledkom stresu srdcovo-cievne problémy – vysoký tlak krvi, pichanie pri srdci, pocity dušnosti. Zhoršovať sa tiež môžu dýchací ťažkosti, obvykle u astmatikov alebo ekzematické problémy u alergikov. Stále napätie svalov zhoršuje bolesti chrbtového svalstva a šije. Z psychických príznakov je možné zmieniť nervozitu, podráždenosť, únavu, poruchy spánku a koncentrácie, pesimizmus, apatiu a depresie.

Ako proti stresu

Hlavný podiel na zvládání stresu máme predovšetkým sami. Ideálne by bolo zorganizovať si lepšie prácu, vyriešiť partnerské problémy, relaxovať. Lenže stresové faktory často vytvárajú bludný kruh, ktorý je len ťažko rozltať – potrebujete vyriešiť nejaký problém, preto sa zle vyspíte, ráno ste unavený a ospalý a v práci sa vám nedarí, pijete veľa kávy, fajčíte a zostávate dlho v práci, nemáte čas na rodinu a hromadia sa vám partnerské problémy, ste nervózne, nemôžete večer zaspáť... Hromadenie týchto problémov spôsobuje rozvoj chronického, a hlavne nevyriešiteľného stresu.

Príroda pomáha

Okrem organizačných opatrení a psychických cvičení je možné pokúsiť sa tento bludný kruh prerušiť práve pri psychických príznakoch stresu. Tu pomáhajú veľmi dobré viaceré rastlinné obsahové látky, ktoré môžu tieto príznaky zmierniť a zlepšiť tak i ďalšie články stresového reťazca. Tieto tzv. fytofarmaká sú veľmi vhodné pre samoliečbu, pretože sa obvykle vyznačujú komplexným pôsobením a na rozdiel od bežne používaných „chemických“ liečiv na ne nevzniká závislosť. Za možno najznámejšie rastlinné sedatívum v strednej Európe je možné považovať medovku lekársku (*Melissa officinalis*). Uplatňuje sa hlavne vo forme nálevov, ale využívajú ju aj rôzne výživové doplnky a lieky. Tradične sa požíva ako sedatívum k uvoľneniu napätia pri nervových problémoch, poruchách spánku, bolestiach hlavy a na zmiernenie kŕčov tráviacej sústavy alebo žilníkových problémov.

Pri poruchách spánku a úzkosti veľmi dobre pomáhajú extrakty z valerjánu lekárskej (*Valeriana officinalis*), ktorá sa vyznačuje sedatívnym a svalovo-relaxačným účinkom. Využíva sa preto predovšetkým na riešenie nespavosti, nervového napätia, úzkosti a nervozity. Taktiež pôsobí ako spazmolytikum – t.j. uvoľňuje kŕče hladkého svalstva, typické napr. pre tráviace poruchy súvisiace so stresom alebo menštruačné bolesti. Veľmi podobné uplatnenie ako mierne sedatívum a prostriedok na riešenie porúch spánku má chmeľ otáčavý (*Humulus lupulus*), ktorý sa využíva najčastejšie v kombinácii s inými bylinnými extraktmi. Okrem toho obsiahnuté

horčiny zlepšujú trávenie a odstraňujú nechutenstvo, opäť jeden z možných stresových príznakov.

Extrakt z mučenky pleťovej (*Passiflora incarnata*) má mierni kľče a má mierny sedatívny a protibolestivý účinok. Pôsobí tiež proti nervozite a napätiu, čím uľahčuje spánok. Používa sa pri rôznych stavoch nepokoja, ľahších poruchách zaspávania alebo pri prerušovanom spánku a vegetatívnych prejavoch stresu („nervozita“ tráviacej sústavy a pod.).

Pri depresívnej nálađe je možné v počiatočných štádiách využiť extrakt z ľubovníka bodkovaného (*Hypericum perforatum*). Používa sa buď vo forme bylinného nálevu alebo aj ako liek – antidepresívum na predpis lekára. Využíva sa hlavne pri úzkostných stavoch, strese, migréne, syndróme chronickej únavy alebo pri premenštruačnom syndróme. Je možné ho užívať dlhodobu, jeho určitou nevýhodou však je, že ovplyvňuje účinok viacerých liekov, preto je potrebné sa pred začiatkom užívania poradiť s lekárnikom alebo lekárom a presne mu uviesť, aké lieky užívate. K tým najčastejším, ktoré sa s ľubovníkom „neznášajú“, patria niektoré antiepileptiká a perorálna hormonálna antikoncepcia. To ľubovník vylučuje z užívania mnohých žien v produkčnom veku. V súčasnej dobe sa preto veľmi rozširuje využívanie šafránu sateho (*Crocus sativus*), ktorý má veľmi podobné antidepresívne účinky. Do európskej medicíny vstúpil na základe poznatkov z tradičného orientálneho liečiteľstva, kde sa používal ako prostriedok proti pochmúrnym náladám a smútku alebo aj ako afrodisiakum. Vo viacerých štádiách je pri depresii popísaný účinok podobný moderným „chemickým“ liečivám.

