

## Kiểm I: Cách thức chúng ta đáp ứng với stress như thế nào?

Giống đây stress (căng thẳng tâm lý) được đề cập đến rất nhiều trong lĩnh vực sức khỏe nhưng người ta nói nhiều đến tác hại chung chung và đưa ra những lời khuyên cũng rất chung chung, kiểu như: phải làm việc quan trọng để bù đắp nỗi đau, phải ăn uống đầy đủ và tập luyện thể thao... Đây là những điều cần thiết cho sức khỏe song không đề cập đến việc ứng phó với stress. Tuy nhiên để xong bài viết này bạn biết sẽ làm gì ngay từ hôm nay để có thể vượt qua những cú sốc, nếu có một ngày chúng xảy ra trong cuộc đời bạn.

Nguyên nhân gây ra hiện tượng stress rất khác nhau song phần ứng của cách thức đối với chúng lại giống nhau. Vì thế cần có những những hiểu biết cần thiết về mỗi giai đoạn để có cách đối phó với stress tích cực và thành công.



Stress có tác động lớn đến hoạt động của hệ tim mạch. **Giai đoạn báo động**

Các hoạt động tâm lý được tăng cường, đặc biệt là quá trình tập trung chú ý, ghi nhớ và duy trì. Các chức năng sinh lý của cách thức, đặc biệt là hệ thống kinh giao cảm tăng cường hoạt động, làm tăng huyết áp, nhịp tim, nhịp thở và tăng cường lưu thông máu... khi cá thể tiếp xúc với các yếu tố gây stress. Giai đoạn này xảy ra nhanh từ vài phút đến vài giờ. Bệnh nhân có thể chết trong giai đoạn này nếu yếu tố gây stress quá mạnh, quá phức tạp. Nếu vượt qua được, các phản ứng ban đầu chuyển sang giai đoạn thích nghi.

### Giai đoạn thích nghi

Đây là giai đoạn sức đề kháng của cách thức tăng lên, con người có thể làm chủ tình huống

stress. Nếu khả năng thích ứng cao, các chức năng tâm sinh lý của cơ thể được phục hồi. Ngược lại, quá trình phục hồi sẽ không xảy ra và cơ thể chuyển sang giai đoạn kiệt quệ.

### Giai đoạn kiệt quệ

Phản ứng với stress trở thành bệnh lý khi tình huống stress bất ngờ, dữ dội vượt quá khả năng thích nghi của cơ thể. Trong giai đoạn này các biến đổi tâm sinh lý tập trung ở giai đoạn báo động xuất hiện trở lại.

Về lâm sàng, phản ứng với stress cấp tính làm ngấm bén bệnh hàng loạt quá mức cả về tâm lý lẫn cơ thể với các biểu hiện: tăng trưởng lông cừu làm cho nét mặt căng thẳng, cơ chế ngưng nhịp, có cảm giác đau bên trong cơ thể; rối loạn thần kinh thực vật như nhịp tim nhanh, có cơn đau vùng trước tim, huyết áp tăng, khó thở, ngất xỉu, vã mồ hôi, nhức đầu, đau nhức xương, nhức tay các cơ bắp. Bệnh nhân tăng cảm giác, nhất là thính giác, vì vậy tiếng động bình thường cũng trở nên khó chịu, dữ dội cáu, bất an, kích động, rối loạn hành vi...

### Mối nguy hiểm có một cách đáp ứng khác nhau

Sự đáp ứng sinh lý này tùy thuộc vào số nhận biết của đồng nghiệp về các kích thích có hại và việc người đó có di truyền các kích thích này là có tính đe dọa hoặc có hại cho họ hay không, cũng như phụ thuộc vào khả năng tiên đoán và kiểm soát các sự kiện có hại.

Tiên đoán được một sự kiện có hại xảy ra vào lúc nào thì tất nhiên là không có thông tin gì về sự kiện này. Một sự kiện đe dọa sẽ ít gây ra hậu quả tai hại nếu chúng ta dự đoán được khi nào nó sẽ xảy ra, nếu chúng ta có thể làm được một việc gì đó trước sự kiện xảy ra và nếu chúng ta nhận được những phản hồi và hiểu quả của hành động này. Tóm lại quan trọng của khả năng tiên đoán và kiểm soát cũng được thể hiện trong các đáp ứng của con người đối với những tác nhân gây stress.

