



TEORIE DOTYCZĄCE STRESU cz. II

ZAGROŻENIA PSYCHOSPOŁECZNE

dr Marta Bem



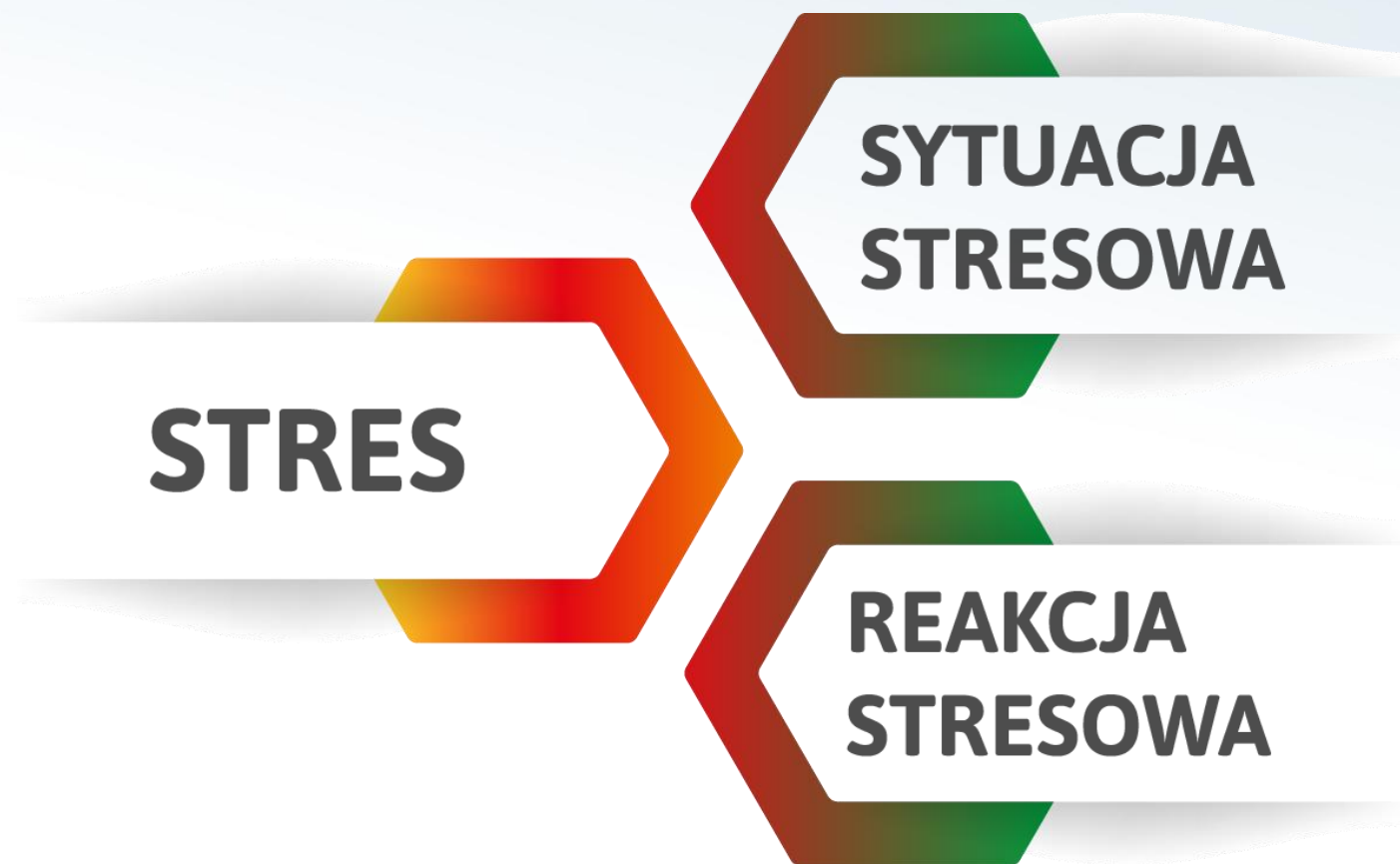
Stres psychologiczny

Janis:

„Stres psychologiczny, to zmiana w otoczeniu, która typowo wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego i w sposób negatywny wpływa na normalny tok reagowania.”



Stres biologiczny – teoria Cannonna



Fazy stresu według Janisa

1. Faza zagrożenia
2. Faza działania
niebezpieczeństwa
3. Faza skutków
stresu

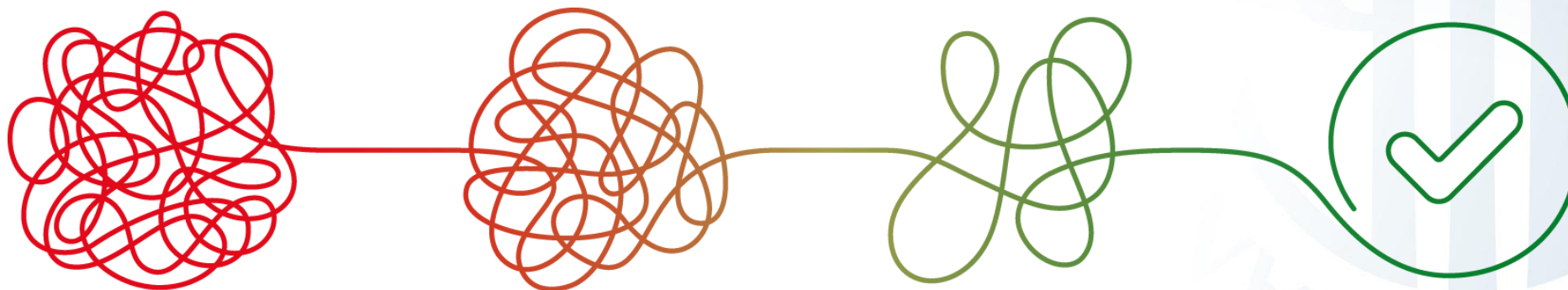


Thomas Holmes i Richard Rahe



Hipoteza Holmesa i Rahe'a

„Mózg wraz z bogactwem swoich powiązań i wpływów na wszystkie układy narządów ciała reaguje na stres psychospołeczny przede wszystkim poprzez neuroprzekaźniki oraz drogę hormonalną [...]. Te efekty mózgowie są w ten sposób przekazywane do większości układów narządowych w organizmie”.



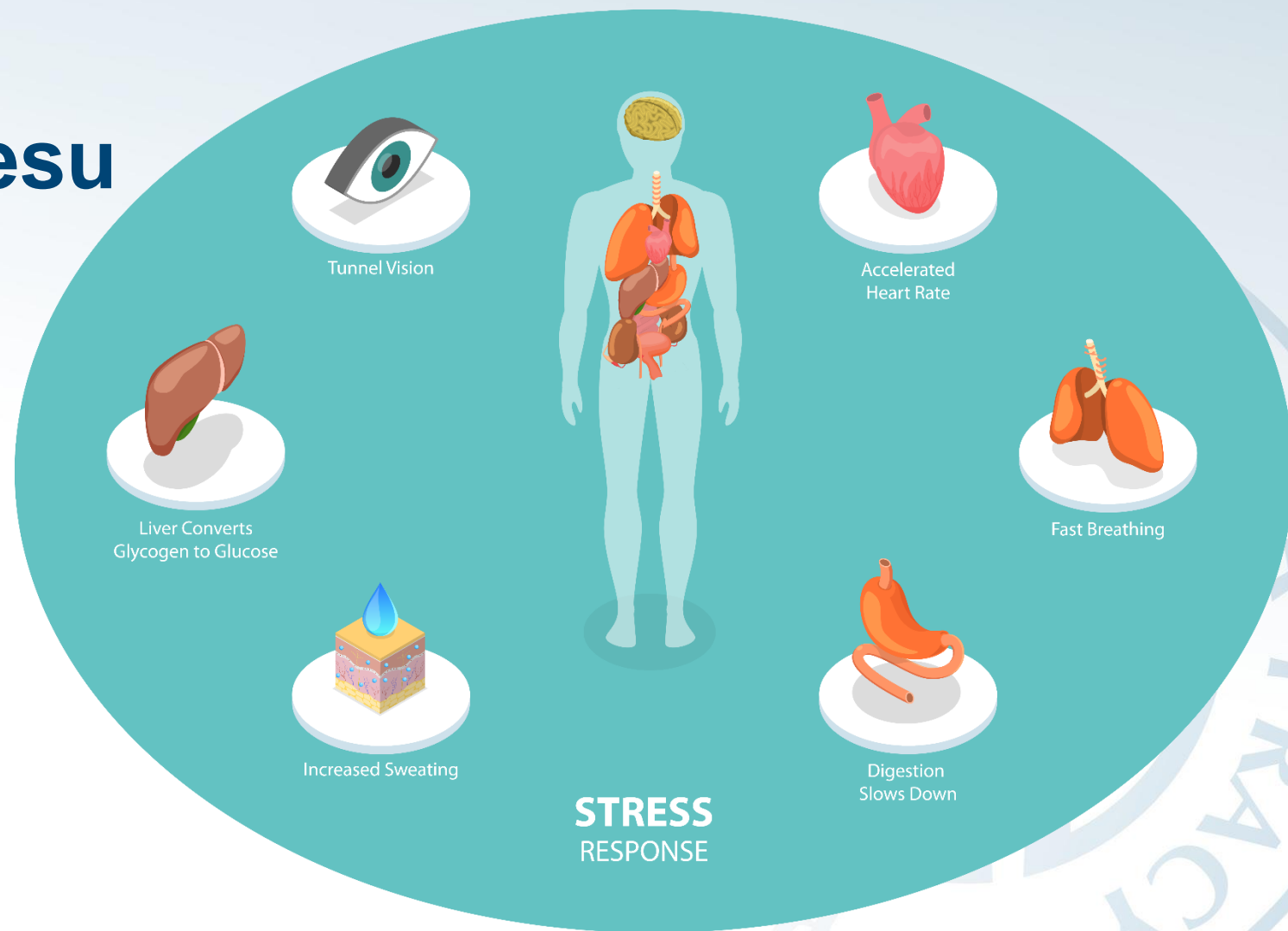
Koncepcja zdarzeń (zmian) życiowych Holmesa i Rahe'go

- w normalnych warunkach każda zmiana wymaga przystosowania się, zmiana jest zawsze stresująca,
- konsekwencje zmiany mogą powodować zakłócenia lub chorobę bez względu na pozytywny lub negatywny charakter zmiany,
- znaczenie ma rozmiar, w jakim zmiana zakłóca dotychczasowe wzory życia osobistego.



Zdrowotne konsekwencje stresu

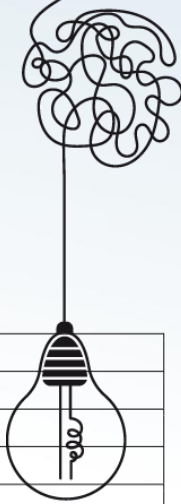
- Silne negatywne emocje (strach, lęk, wrogość)
- Zmiany biochemiczne (choroby pscyhosomatyczne)
- Zmiany fizjologiczne





Lp.	Stresor	Ilość punktów
1	Śmierć współmałżonka (100)	
2	Rozwód (73)	
3	Separacja małżeńska (65)	
4	Pobyt w więzieniu (63)	
5	Śmierć bliskiego członka rodziny (63)	
6	Zranienie ciała lub choroba (53)	
7	Zawarcie małżeństwa (50)	
8	Zwolnienie z pracy (47)	
9	Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)	
10	Przejsie na rentę lub emeryturę (45)	
11	Choroba w rodzinie (44)	
12	Ciąża (40)	
13	Kłopoty w pożyciu seksualnym (39)	
14	Powiększenie się rodziny (39)	
15	Rozpocznianie nowej pracy zawodowej (39)	
16	Zmiany w dochodach finansowych (38)	
17	Śmierć bliskiego przyjaciela (37)	
18	Zmiana zawodu (36)	
19	Wzrost konfliktów małżeńskich (35)	
20	Hipoteka na ponad 10.000 dolarów (31)	
21	Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu lub pożyczki (30)	
22	Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym (29)	
23	Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego (29)	
24	Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka (29)	
25	Wzmoczenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania (28)	
26	Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka (26)	
27	Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej (26)	

28	Zmiany standardu, poziomu życia (25)	
29	Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń (24)	
30	Starcia z szefem (23)	
31	Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia (20)	
32	Zmiana mieszkania (20)	
33	Zmiana szkoły (20)	
34	Zmiany w spędzaniu wolnego czasu (19)	
35	Zmiany w praktykach religijnych (19)	
36	Zmiany w nawykach życia towarzyskiego (18)	
37	Hipoteka lub zaciągnięcie długu poniżej 10.000 dolarów (17)	
38	Zmiana nawyków snu (16)	
39	Zmiany częstotliwości spotkań rodzinnych (15)	
40	Zmiany nawyków żywieniowych (15)	
41	Urlop (13)	
42	Święta Bożego Narodzenia (12)	
43	Małe naruszenie przepisów prawnych (11)	
		
		
		
		



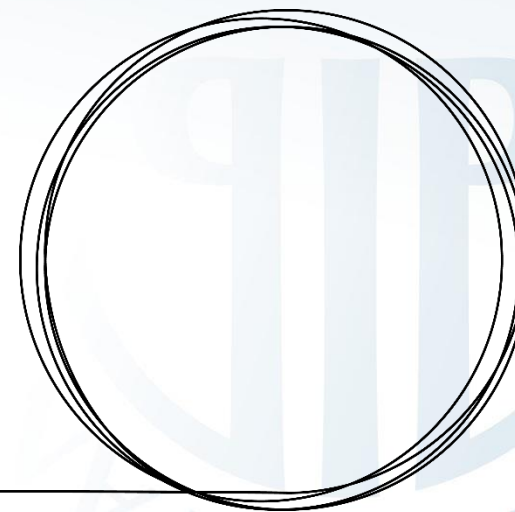
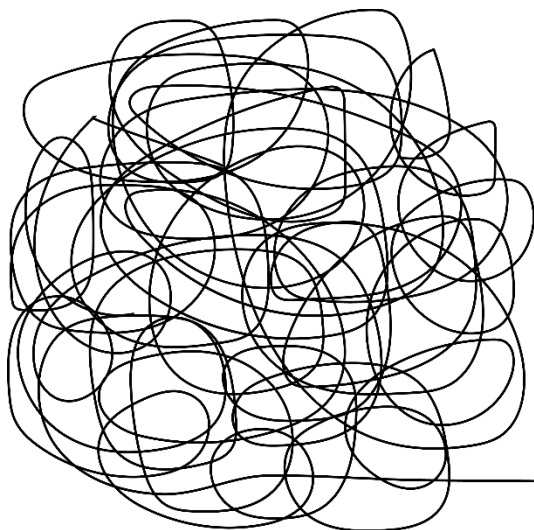
Wynik testu

Z badań Holmesa i Rahe'a wynika interesująca zależność statystyczna pomiędzy stresorami, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę:

150–199 jednostek stresu = **37%** prawdopodobieństwo choroby w ciągu kolejnych 2 lat

200–299 jednostek stresu = **51%** prawdopodobieństwo choroby w ciągu kolejnych 2 lat

ponad 300 jednostek stresu = **79%** prawdopodobieństwo choroby w ciągu kolejnych 2 lat



Dziękujemy za uwagę

dr Marta Bem

prewencja@gip.pip.gov.pl

Warszawa, 2022