

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Stres w młodości - jak może się odbić na późniejszym życiu

Nadmierny stres w młodości jest przyczyną różnego rodzaju problemów, które mogą utrzymywać się również w dorosłym życiu. Gorzej zaczyna działać nie tylko psychika, ale też

ciało - np. układ odpornościowy. Przed negatywnymi konsekwencjami stresu można się jednak chronić. Pomagają w tym m.in.: właściwe nastawienie, wsparcie rodziny, dieta, a także ruch.

Dzieci, które przez co najmniej dwa lata doświadczały prześladowania ze strony rówieśników, w wieku 15 lat dwukrotnie częściej myślą o samobójstwie i trzy razy częściej podejmują samobójcze próby w porównaniu do tych, które nigdy nie były w taki sposób traktowane. To wnioski wyciągnięte przez naukowców z Douglas Mental Health University Institute, którzy przeanalizowali dane na temat ponad tysiąca dzieci uczestniczących w projekcie Quebec Longitudinal Study of Child Development.

Do prześladowania badacze zaliczyli takie zachowania, jak: przezywanie, rozpowszechnianie plotek, celowe wykluczanie z grupy, ataki fizyczne, czy też nękanie w internecie (tzw. cyberbullying, cyberstalking, cybermobbing). Dodajmy, że tego typu zachowań doświadczało aż 20 proc. uczestniczących w projekcie nastolatków.

Pomimo że bycie ofiarą ma związek z większym ryzykiem myśli i prób samobójczych, to jednak naukowcy przyznali, że badanie nie ujawniało prostych, dotyczących tego zależności przyczynowo-skutkowych. Geneza tego rodzaju zachowań po prostu zwykle jest dużo bardziej złożona i uwzględnia także wiele innych, dodatkowych czynników, takich: jak status społeczno-ekonomiczny, inteligencja, funkcjonowanie i struktura rodziny, sposób wychowania czy myśli samobójcze matek (dodajmy, że czynniki te również były analizowane w tym badaniu). Można jednak na podstawie przywołanej analizy wysunąć hipotezę, że do zwiększenia ryzyka samobójstw przyczynia się związany z prześladowaniem silny i przewlekły stres.

Stres w młodości oznacza późniejsze problemy

Z kolei inne badania wykazały, że nadmierny stres doświadczany w młodym wieku może mieć szkodliwe skutki utrzymujące się nawet w dorosłości. Rośnie w ślad za tym nie tylko ryzyko wystąpienia problemów psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe czy uzależnienia, ale także wzrasta ryzyko rozwoju chorób układu krążenia czy schorzeń autoimmunologicznych.

Badania sugerują, że stres może zmieniać działanie mózgu młodego człowieka. Dochodzi wtedy np. do nasilenia aktywności ośrodków uczestniczących w reakcji na zagrożenie, a jednocześnie osłabieniu może ulegać zdolność do przeżywania pozytywnych emocji. Efekty tego typu dobrze ilustruje badanie przeprowadzone przez specjalistów z Duke University i University of Texas. Naukowcy, z pomocą rezonansu magnetycznego, obserwowali mózgi ponad setki osób. Uczestnicy projektu zostali poddani takiej procedurze pierwszy raz w wieku 11-15 lat oraz dwa lata później. Eksperci jednocześnie sprawdzali ich nastrój oraz stopień, w jakim ochotnicy doświadczaali emocjonalnego zaniedbania ze strony rodziców. Według badaczy jest to niestety dosyć częsta sytuacja, kiedy to rodzice nie odpowiadają na emocjonalne potrzeby dziecka lub są dla niego



nieosiągalni.

Naukowcy skupili się w tym badaniu na części mózgu nazywanej prążkiem brzuszny (ventral striatum), należącej tzw. układu nagrody, który pozwala odczuwać satysfakcję i przyjemność. Zaburzenia pracy tego systemu towarzyszą m.in. depresji. U młodych osób doświadczających emocjonalnego zaniedbania naukowcy zauważyli spadek aktywności obserwowanego ośrodka. Przekładało się to na funkcjonowanie psychiczne uczestników.

„Co istotne, na podstawie spadku aktywności prążka brzuszego można było przewidzieć pojawienie się symptomów depresyjnych w trakcie tego kluczowego dla rozwoju okresu. Wyniki te zgadzają się z rezultatami innych niedawnych badań wykrywających towarzyszące depresji deficyty w działaniu układu nagrody” - podkreśla dr Jamie Hanson z Duke University.

Badacze tłumaczą, że u niektórych osób cierpiących z powodu emocjonalnego opuszczenia może dojść m.in. do upośledzenia zdolności odczuwania entuzjazmu i przyjemności. Co więcej, efekty te mogą zdaniem naukowców narastać z czasem i problemy mogą pojawić się dopiero na późniejszych etapach życia.

Jak myśli wpływają na ciało

Istotne jest też nastawienie danej osoby do stresującego czynnika. Na przykład badania przeprowadzone na szczurach przez zespół z Universitat Autònoma de Barcelona pokazały znaczenie poczucia kontroli nad stresorem. Jeśli na młode gryzonie działał niesprzyjający czynnik, na który nie miały one wpływu, w dorosłości stawały się one bardziej impulsywne i mniej sprawne pod względem poznawczym niż szczury poddawane stresorowi, który mogły kontrolować. Towarzyszyły temu także zmiany w pracy mózgow zwierząt. Na tej podstawie badacze sugerują więc wzmacnianie poczucia kontroli nad spotykającymi młode osoby sytuacjami.

Z kolei naukowcy z Pennsylvania State University pokazali, że stosunek do stresu może wpływać nawet na działanie układu odpornościowego i inne parametry pracy organizmu. Badacze porównali wpływ dwóch różnych sposobów radzenia sobie ze stresem - tłumienia i metody zwanej poznawczą reinterpretacją. Drugi sposób polega na próbie myślenia o danej sytuacji w bardziej pozytywny sposób.

„Dla łagodnego stresora może być to tak proste, jak spojrzenie na złą sytuację jako na wyzwanie czy okazję do rozwoju” - wyjaśnia Emily Jones, współautorka badania, w którym wzięło udział ponad 260 osób w wieku od 13 do 16 lat, doświadczających chronicznego stresu w swoim środowisku rodzinnym.

Badanie wykazało, że młodzież, która umiała zastosować poznawczą reinterpretację miała niższe ciśnienie krwi, mniejszy stosunek obwodu talii do obwodu bioder oraz lepiej działający układ immunologiczny. Tłumienie reakcji stresowej wiązało się z kolei np. ze szkodliwymi, nasilonymi stanami zapalnymi.

„Zmiany te nie są czymś, co zniszczy komuś zdrowie w ciągu tygodnia czy dwóch, ale przez wiele lat

czy dekad mogą zrobić różnicę. W taki sposób małe zmiany w metabolizmie czy stanach zapalnych mogą wiązać się z gorszym zdrowiem i większym zagrożeniem rozwoju chronicznych chorób w późniejszym życiu” - twierdzi badaczka.

Jak radzić sobie ze stresem i mu zapobiegać

Choć nie każdy stres musi być szkodliwy, ważne jest, aby generalnie nie przekraczać pewnego progu jego natężenia i umieć sobie radzić z trudnościami. Jeśli więc nie uda się obniżyć stresu poniżej szkodliwego poziomu, warto nauczyć się odpowiednich metod obchodzenia się z przeciwnościami. Czasami warto skorzystać z pomocy specjalisty - np. terapeuty czy coacha, który zaproponuje odpowiednią pomoc. Aktualnie, rosnącą popularnością wśród metod radzenia sobie ze stresem cieszy się m.in. technika zwana mindfulness (czyli trening uważności). Badanie zespołu z University of Cincinnati wskazuje, że pozytywnie wpływa ona na stan emocjonalny oraz pracę mózgu.

Naukowcy z tego zespołu, z pomocą techniki MRI (rezonans magnetyczny) przyglądali się mózgom 9 nastolatków zagrożonych chorobą dwubiegunową. Okazało się, że wykorzystująca metodę mindfulness terapia poznawcza poskutkowała lepszym działaniem rejonów mózgu uczestniczących w przetwarzaniu emocjonalnych bodźców.

Warto dodać, że w radzeniu sobie ze stresem pomóc mogą nawet bardzo proste zabiegi. Na przykład badacze z McGill University donoszą o ochronnym działaniu rodzinnych obiadów przed skutkami internetowego nękania.

„Wyniki te wydają się zachęcające, ale nie chcemy upraszczać tego, co zaobserwowaliśmy. Wiele nastolatków nie je regularnie obiadów z rodziną, lecz dostaje wsparcie w innych momentach, np. w czasie wspólnych śniadań czy w drodze do szkoły” - piszą autorzy.

Z kolei zespół z University of Vermont zauważył znaczny spadek nasilenia myśli i prób samobójczych u nękanym przez rówieśników młodych osób, które regularnie ćwiczą. Nie bez znaczenia jest też odpowiednia dieta zapewniająca niezbędne składniki. Zespół z Loma Linda University odkrył na przykład, że szczury karmione w młodości pożywieniem ubogim w kwasy omega-3 gorzej radzą sobie ze stresem w dorosłości.

Sposobów na poprawę swojego stanu w młodym jest więc sporo i warto z nich korzystać, bo może to zaprocentować na całe późniejsze życie.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29168.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy