

STRESS VÀ SỨC KHỎE

Phạm Thanh Hương

Viện Khoa học Thể dục thể thao.

Trong suốt quá trình sống và lao động, ai cũng trải qua cảm giác căng thẳng, mệt mỏi và chúng ta thường nghĩ rằng mệt mỏi là những dấu hiệu đầu tiên của bệnh tật và ốm đau. Điều đáng chú ý là mọi người thường không nhận ra mình đang stress - có những dấu hiệu biến đổi về sinh - tâm lý, mà chỉ nhận ra khi mình bị suy giảm khả năng hoạt động hoặc phát hiện sự suy tổn chức năng thực thể nào đó.

1. Mệt mỏi và stress

Trong tác phẩm nổi tiếng *Cú sốc tương lai*, nhà tương lai học Hoa Kỳ Alvin Toffler đã khẳng định: Trong xã hội hiện đại, tác động của sự thay đổi dẫn đến cá nhân bị kích thích quá độ, giác quan bị tấn công do lượng kích thích quá tải dẫn đến stress. Môi trường sống, lao động căng thẳng, thiên hướng ganh đua, hiếu chiến, các mối quan hệ xã hội, cách ứng xử, những nhu cầu ngày càng cao... đã tạo nên những áp lực, buộc chúng ta phải cố gắng, tích cực hơn. Dường như hàng ngày, ai cũng nếm trải sự mệt mỏi và không có cách gì giải thoát. Tuy nhiên, sự căng thẳng đôi lúc là cần thiết để huy động cơ thể cho sự nỗ lực lớn hơn. Dù vậy, bất luận trường hợp nào cũng phải duy trì mức độ vừa phải và chúng ta cần phải làm chủ được vấn đề và biết cách giải tỏa chúng.

Nạn nhân của tình trạng stress tiêu cực thường là những cá nhân mà tuổi ấu thơ nhận được quá ít sự quan tâm của cha mẹ, trong khi chứng tỏ quá ít tình cảm âu yếm, nhưng đồng thời quá nghiêm khắc và yêu cầu quá cao. Hoặc các đối tượng mà ngay từ ấu thơ đã quen với cuộc sống ganh đua. Bị đe dọa hơn cả là đối tượng toàn thân giành hiến cho tham vọng và mẫn cảm thái quá.

Căng thẳng, mệt mỏi chính là một trong những biểu hiện của quá trình stress.

2. Khái niệm stress

Có nhiều quan niệm khác nhau khi nói về stress. Người có công lớn trong việc nghiên cứu stress liên quan đến y học là Hans Selye người Canada. Ông là người nghiên cứu có hệ thống về stress. Hans Selye cũng đưa ra nhiều định nghĩa khác nhau về stress. Tuy nhiên, sau nhiều năm khổ công nghiên cứu, cuối đời ông đã đưa ra một định nghĩa về stress như sau: *stress là nhịp sống luôn có mặt ở bất kỳ thời điểm nào của sự tồn tại của chúng ta. Một tác*

động bất kỳ tới một cơ quan nào đó đều gây stress. Stress không phải lúc nào cũng là kết quả của sự tổn thương, ngược lại có hai loại stress khác nhau, đối lập nhau: stress bình thường khoẻ mạnh là Eustress, stress độc hại hay stress tiêu cực là Dystress⁽¹⁾.

Trước tác nhân, con người thường huy động năng lượng sinh lý và năng lực tâm lý để ứng phó - quá trình stress xuất hiện nhằm thích ứng với tác nhân. Việc thích ứng với tác nhân thường làm cho con người có những xúc cảm dương tính hoặc âm tính, trong chừng mực nào đó cảm giác mệt mỏi xuất hiện.

Như vậy, có nhiều căn nguyên dẫn đến stress. Nhiều nhà khoa học cho rằng, stress có tính chất tích tụ, trường diễn, ngấm dần. Nên khi nó xuất hiện cần phải kiểm soát và có biện pháp giải tỏa chúng. Những tác động nhỏ nhất hàng ngày thường được dồn nén lại và khi bùng phát, nó có thể gây tác hại không nhỏ. Nhà tâm lý học người Mỹ R. Ladarút khi nhấn mạnh tình trạng này đã trích trong thi phẩm của T. Bucópxki: *Không phải những điều xảy ra cực kỳ nghiêm trọng nào đấy đã làm cho con người vào nhà thương điên, mà là một chuỗi những bi kịch nhỏ nhất không dứt. Tránh cho con người thoát khỏi những gánh nặng của những khó chịu tấn công họ hàng ngày là nhiệm vụ chính của việc điều hòa thần kinh. Việc tạo ra hoàn cảnh hoàn toàn “vô trùng” đối với các tác nhân cho con người quả thật là một nhiệm vụ thực tế không làm được. Nhưng đẩy lùi chúng từng phần bằng những kích thích có chọn lọc thì hoàn toàn có thể được.* Như vậy, trong quá trình sống, lao động con người luôn phải đương đầu với stress.

3. Ảnh hưởng của stress đối với con người

Stress tích cực thúc đẩy sự hoạt động tăng cường của các dự trữ chức năng cơ thể, giúp con người thích ứng với tác nhân, hoàn cảnh, điều kiện sống...

Stress tiêu cực thường làm suy kiệt hệ thống dự trữ chức năng cơ thể, giảm khả năng miễn dịch, giảm hứng thú hoạt động, kém thích ứng, dễ gây ra bệnh thực thể và tâm thể.

Cũng như nhiều nước trên thế giới, ở nước ta có sự đan xen nhiều hình thái các loại bệnh tật khác nhau về thực thể và tâm thể. Trong khi các bệnh lây nhiễm còn đang là vấn đề gây nhức nhối, lo lắng, bất an cho nhiều người, thì các bệnh không lây nhiễm lại nổi lên vấn đề cấp bách. Đặc biệt phải kể đến các bệnh do rối loạn nội tiết, chuyển hóa, miễn dịch gây nên mà nguồn căn chủ yếu không phải gì khác chính là stress. Có thể nói, stress là căn bệnh của thời đại, mà xuất phát chủ yếu của nó từ môi trường, từ điều kiện, cách thức sinh hoạt và tổ chức lao động, cuộc sống của con người.

Ngay từ thế kỷ XIX, giới thầy thuốc và các nhà tâm lý học đã lưu ý rằng: stress tiêu cực chính là một trong những nhân tố cơ bản gây nên các bệnh

về rối loạn nội tiết, chuyển hoá của cơ thể. Đặc biệt nữa là gây ra những sang chấn về tâm lý. Thoạt đầu là rối loạn giấc ngủ, tiếp theo không làm chủ được tư duy, dễ trầm cảm, rối loạn trí nhớ, hay cáu giận vô cớ và mắc nhiều sai lầm hơn, rồi khả năng miễn dịch suy giảm. Khi hệ thống miễn dịch yếu đi thì những tế bào không bình thường phát triển tự do, không có gì kiềm chế. Nhiều nhà khoa học cho rằng, một số thể ung thư đã phát triển trong quá trình này. Ngoài ra, stress có thể gây ra sự tăng bài tiết cortison, cholesterol... nhanh chóng tạo ra sự mất cân bằng nội môi trong cơ thể. Những người không muốn hiểu sự thật đó sẽ dễ trở thành ứng cử viên đầy triển vọng cho hội chứng các bệnh tâm lý và các bệnh tim mạch, tiểu đường...

4. Làm chủ stress

Khó khăn gia đình, thất bại, thất vọng đời tư, thời tiết, khí hậu, môi trường bất an thường tác động, gây trạng thái stress tiêu cực. Tuy vậy, chỉ cần làm chủ được bản thân ở mức độ nhất định bạn có thể làm giảm đáng kể những nguy cơ đó bằng cách: hãy để mắt đến cơ thể mình, thỉnh thoảng chỉ cần thả lỏng cơ bắp và vài ba cái thở sâu. Cũng rất tốt nếu có phút giây cảm hứng nghe nhạc, bơi lội, dạo bộ... Trong thời gian một ngày, cần phải thực hiện vài ba cuộc “nghỉ tết” trong năm mười phút để dứt bỏ suy nghĩ khỏi công việc trong giây lát, để củng cố cơ thể cho nỗ lực mới. Tham gia thể dục thể thao là một trong những biện pháp hữu hiệu. Điều đó càng cần thiết đối với những cá nhân mẫn cảm, khó tính, ôm đồm quá nhiều việc. Cần làm chủ và kiểm soát được trạng thái cảm xúc, nếu không nó sẽ là thủ phạm chính của mâu thuẫn nội tâm dẫn đến stress tiêu cực.

Nên hiểu rằng, lẽ phải cũng có thể thuộc người khác và không phải bao giờ mình cũng xuất sắc nhất. Phải chấp nhận thực tế ai cũng có thể phạm sai lầm. Montaigne - một triết gia Pháp nói: *Loài người đau khổ vì hoàn cảnh thì ít, mà do ý niệm của mình về hoàn cảnh thì nhiều.* Vì thế, cần phải học điều chỉnh thái độ, điều hoà cảm xúc, hiểu bản thân và người khác. Hãy nhìn cuộc đời và con người bằng con mắt thân thiện và tình yêu thương. Hơn nữa, cuộc sống bạn bè là vũ khí hữu hiệu để giải toả trạng thái stress. Người Thụy Điển cho rằng: *Bạn hữu tốt là thần dược tuyệt vời đối với mọi bệnh lý về tim.* Điều đó có nghĩa là những người cô đơn là đối tượng ưu ái nhất của các chứng bệnh do stress tiêu cực gây ra.

Ngoài ra, để khắc phục và hạn chế những trạng thái tâm lý bất ổn, mỗi chúng ta cần ý thức hơn nữa tới việc giữ gìn vệ sinh bản thân, nơi sống, học tập, làm việc và nơi công cộng... Mỗi ngày nên dành đến cho người thân, người sống quanh mình những niềm vui và những nụ cười thân thiện. Cần biết sắp xếp hợp lý giữa làm việc và nghỉ ngơi.

Chú thích

1. Hans Selye. *The Stress of life*. New York Mcgran - Hill Book Coine, 1956.