

1. ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΔΥΣ - ΣΤΡΕΣ

Μέσο: ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: ...09/07/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: ...09/07/2026

Σελίδα: 8



Το νέο πρόσωπο του ψυχοσωματικού δυσ-στρες

Η ανθρωπότητα έμαθε να φοβάται τις καταιγίδες, τους σεισμούς και τις πλημμύρες. Ο καύσωνας, όμως, είναι διαφορετικός. Δεν καταστρέφει κτίρια ούτε αφήνει πίσω του εικόνες θεαματικής καταστροφής. Εισέρχεται αθόρυβα στα σπίτια μας, στον ύπνο μας, στον εγκέφαλό μας και τελικά σε κάθε κύτταρο του οργανισμού μας.

Ο άνθρωπος εξελίχθηκε επί εκατομμύρια χρόνια σε ένα σχετικά σταθερό θερμικό περιβάλλον. Η βιολογία μας σχεδιάστηκε ώστε να διατηρεί τη θερμοκρασία του πυρήνα του σώματος κοντά στους 37°C. Όταν όμως η εξωτερική θερμοκρασία πλησιάζει ή υπερβίνει τα φυσιολογικά όρια αποβολής θερμότητας, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με υψηλή υγρασία, διεγείρεται το σύστημα του στρες και ενεργοποιείται ένας γιγαντιαίος μηχανισμός επιβίωσης. Η καρδιά εργάζεται εντατικότερα. Τα αγγεία διαστέλλονται. Ο ιδρώτας αυξάνεται. Το νερό και οι ηλεκτρολύτες χάνονται. Η κορτιζόλη, οι κατεχολαμίνες και οι φλεγμονώδεις ουσίες αυξάνονται. Με άλλα λόγια, ολόκληρος ο οργανισμός εισέρχεται σε κατάσταση παρατεταμένου βιολογικού συναγερμού. Αυτό ακριβώς ορίζουμε ως στρες: τη διαταραχή της ομοιόστασης και την προσπάθεια του οργανισμού να προσαρμοστεί.

ΓΝΩΜΗ



ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
Π. ΧΡΟΥΣΟΥ

Για λίγες ώρες, αυτή η αντίδραση σώζει ζωές. Όταν όμως επαναλαμβάνεται επί ημέρες, εβδομάδες και κάθε καλοκαίρι ολοένα συχνότερα, μετατρέπεται σε χρόνιο στρες και παράγει αυτό που έχουμε ονομάσει βλαπτική ομοιόσταση ή κακόσταση και κακοστατικό φορτίο: τη συσσωρευμένη φθορά που αφήνει κάθε συνεχής προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας.

Ο εγκέφαλος είναι ίσως το πιο ευάλωτο όργανο. Οι νευρώνες λειτουργούν άριστα μέσα σε ένα στενό θερμοκρασιακό παράθυρο. Ακόμη και μικρές αποκλίσεις αρκούν για να διαταράξουν τη λειτουργία των νευρωνικών κυκλωμάτων. Στους καύσωνες, η σκέψη επιβραδύνεται. Η προσοχή μειώνεται. Η λήψη αποφάσεων γίνεται δυσκολότερη. Η μνήμη εξασθενεί. Τις ημέρες έντονου καύσωνα μειώνονται ακόμη και οι επιδόσεις των μαθητών στα μαθηματικά, ενώ αυξάνονται τα εργατικά ατυχήματα, τα τροχαία συμβάντα και οι εκρήξεις επιθετικότητας. Ο προμετωπιαίος φλοιός, το εξελικτικά νεότερο τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τη λογική, τον αυτοέλεγχο και τον προγραμματισμό, φαίνεται να υπολειτουργεί, ενώ κυριαρχούν τα αρχαιότερα κυκλώματα του εγκεφάλου που εξυπηρετούν την πάλη, τη φυγή και το πάγωμα. Δεν είναι τυχαίο ότι κατά τους καύσωνες αυξάνονται η ευερεθιστότητα, οι συγκρούσεις, ακόμη και η βία.

Η ζέστη, όμως, δεν δρα μόνη της. Η ατμοσφαιρική ρύπανση και η θερμότητα φαίνεται ότι συνεργάζονται με τρόπο ιδιαίτερα επικίνδυνο. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι επιτάχυνση της νευροεκφύλισης και αυξημένος κίνδυνος άνοιας και νόσου Parkinson. Ταυτόχρονα, οι θερμές νύκτες στερούν από τον εγκέφαλο το σημαντικότερο εργαλείο αποκατάστασής του: τον ποιοτικό ύπνο. Όταν ο ύπνος διαταράσσεται επί εβδομάδες, η γνωστική έκπτωση γίνεται σωρευτική και η ανθεκτικότητα στο στρες μειώνεται ακόμη περισσότερο.

Οι συνέπειες δεν περιορίζονται στον εγκέφαλο. Η επαναλαμβανόμενη αφυδάτωση επιβαρύνει τους νεφρούς. Η συνεχής αύξηση του καρδιακού έργου καταπονεί και το καρδιαγγειακό σύστημα. Η χρόνια ενεργοποίηση του συστήματος του στρες ευνοεί τη φλεγμονή, τη μεταβολική δυσλειτουργία και την επιταχυνόμενη βιολογική γήρανση. Οι καύσωνες αποτελούν πλέον και κοινωνικό στρεσογόνο παράγοντα. Επιβαρύνουν την οικονομία, μειώνουν την παραγωγικότητα, αυξάνουν την ενεργειακή κατανάλωση και διευρύνουν τις κοινωνικές ανισότητες. Εκείνοι που διαθέτουν τα λιγότερα μέσα προστασίας – οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι, οι οικονομικά ασθενέστεροι, οι εργάτες υπαίθρου – πληρώνουν το μεγαλύτερο τίμημα.

Οι συνέπειες δεν περιορίζονται στον εγκέφαλο. Η επαναλαμβανόμενη αφυδάτωση επιβαρύνει τους νεφρούς. Η συνεχής αύξηση του καρδιακού έργου καταπονεί και το καρδιαγγειακό σύστημα. Η χρόνια ενεργοποίηση του συστήματος του στρες ευνοεί τη φλεγμονή, τη μεταβολική δυσλειτουργία και την επιταχυνόμενη βιολογική γήρανση. Οι καύσωνες αποτελούν πλέον και κοινωνικό στρεσογόνο παράγοντα. Επιβαρύνουν την οικονομία, μειώνουν την παραγωγικότητα, αυξάνουν την ενεργειακή κατανάλωση και διευρύνουν τις κοινωνικές ανισότητες. Εκείνοι που διαθέτουν τα λιγότερα μέσα προστασίας – οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι, οι οικονομικά ασθενέστεροι, οι εργάτες υπαίθρου – πληρώνουν το μεγαλύτερο τίμημα.

Είναι, συνεπώς, μεγάλο λάθος να εξακολουθούμε να αντιμετωπίζουμε τον καύσωνα ως ένα μεμονωμένο μετεωρολογικό γεγονός. Δεν είναι. Διότι ο μεγαλύτερος κίνδυνος του καύσωνα δεν είναι η δυσφορία που αισθανόμαστε σήμερα. Είναι η αθόρυβη βιολογική φθορά που εγκαθίσταται μέσα μας και γίνεται ορατή χρόνια αργότερα.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εθνικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, προέδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur