

STRESS DAN KESIHATAN

Dr Izzat Hazmir B. Ismaail
Peg. Perubatan PKU UTMKL

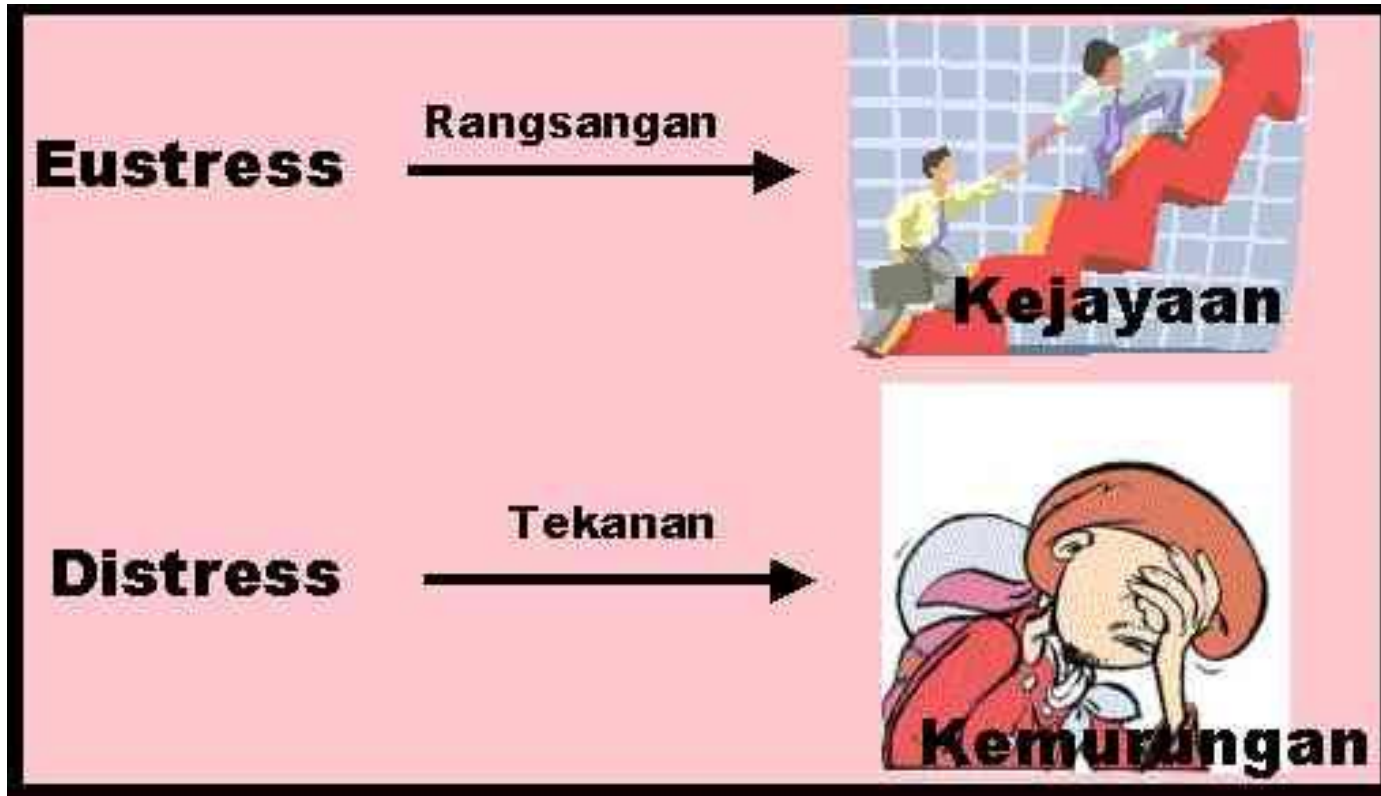


PENGENALAN

- Stress atau tekanan ialah keadaan seseorang itu mengalami ketidakstabilan sama ada fizikal ataupun mental dan ianya berkaitan dengan cara hidup kita.
- Dr. Hans Selye, pengasas kepada teori stress atau tekanan perasaan telah mendefinisikannya sebagai “suatu reaksi yang tidak spesifik oleh diri seseorang disebabkan oleh sesuatu bebanan yang menyimpannya.”
 - ‘Bebanan’ ini boleh wujud di dalam bentuk ancaman, cabaran ataupun apa-apa perubahan di dalam hidup seseorang yang memerlukan pengubahsuaian yang selari dengannya.
 - Ada tekanan perasaan yang baik (positif) dan ianya dinamakan sebagai “eustress” manakala yang yang buruk (negatif) pula dinamakan sebagai “distress.”

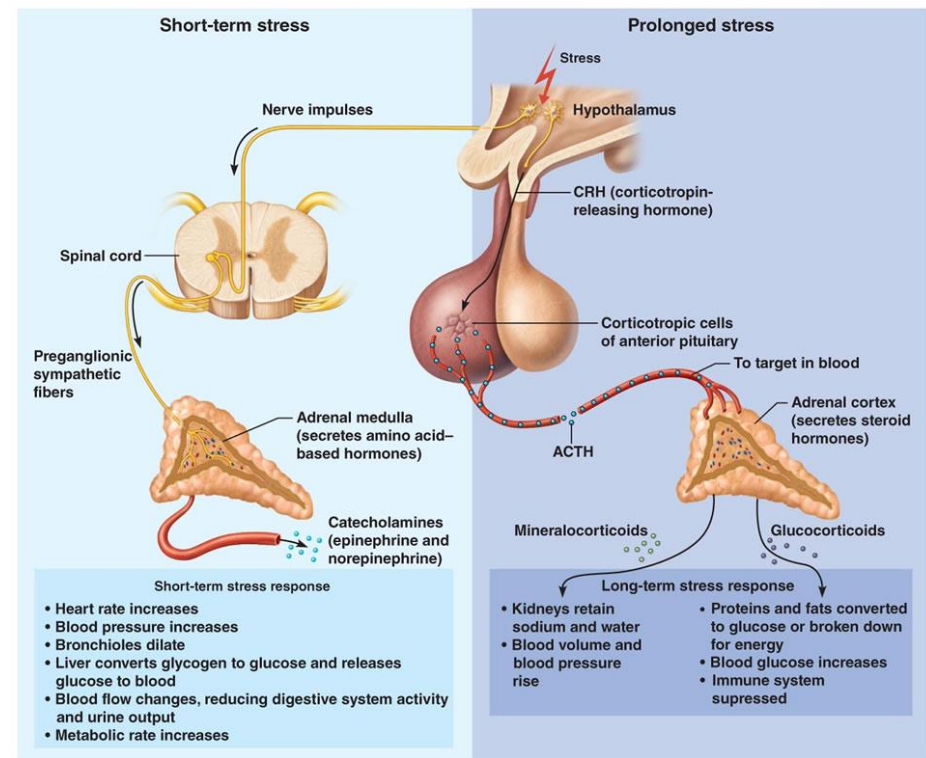
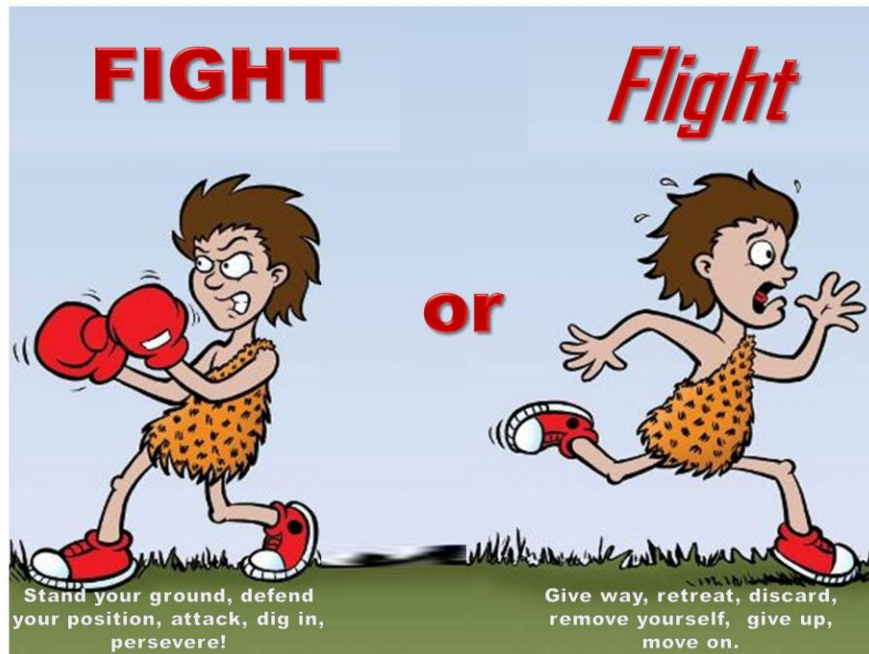


PENGENALAN



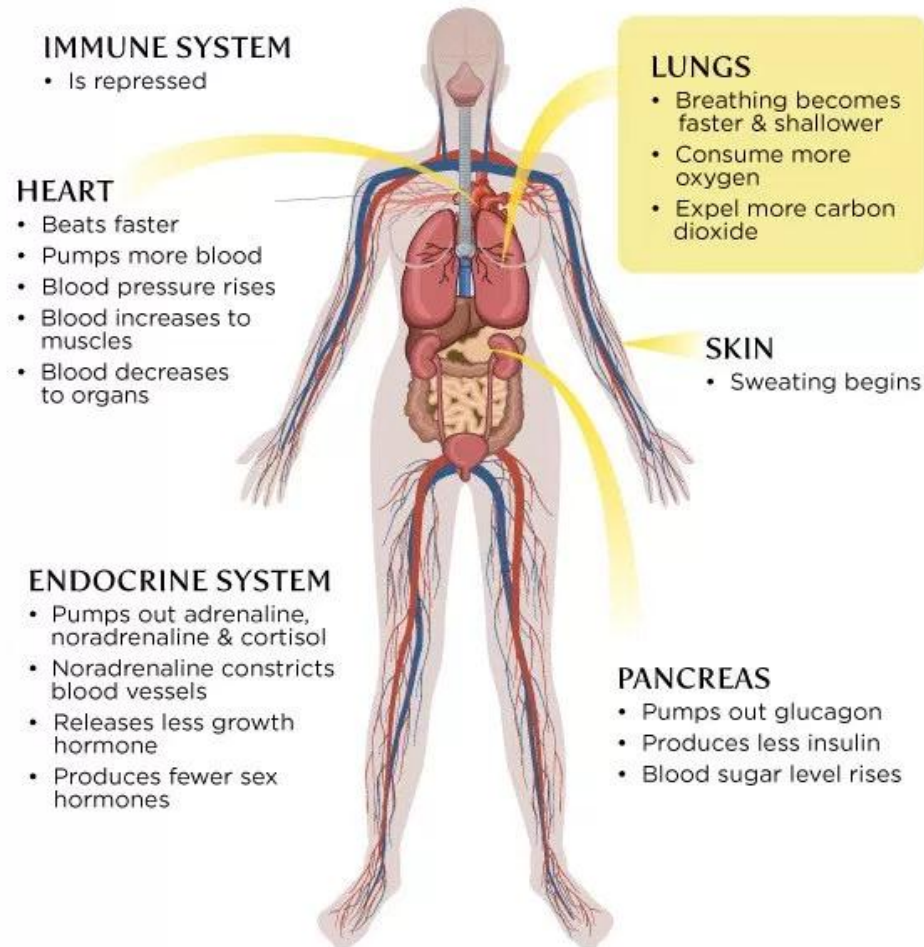
PERUBAHAN KETIKA STRESS

- Ketika stress, badan kita akan mengeluarkan satu hormon rangsangan yang bernama 'adrenaline' kedalam saluran darah kita. Hormon ini bersama-sama dengan beberapa hormon yang lain akan menyebabkan beberapa perubahan berlaku di dalam tubuh kita sebagai persiapan untuk melindungi kita.



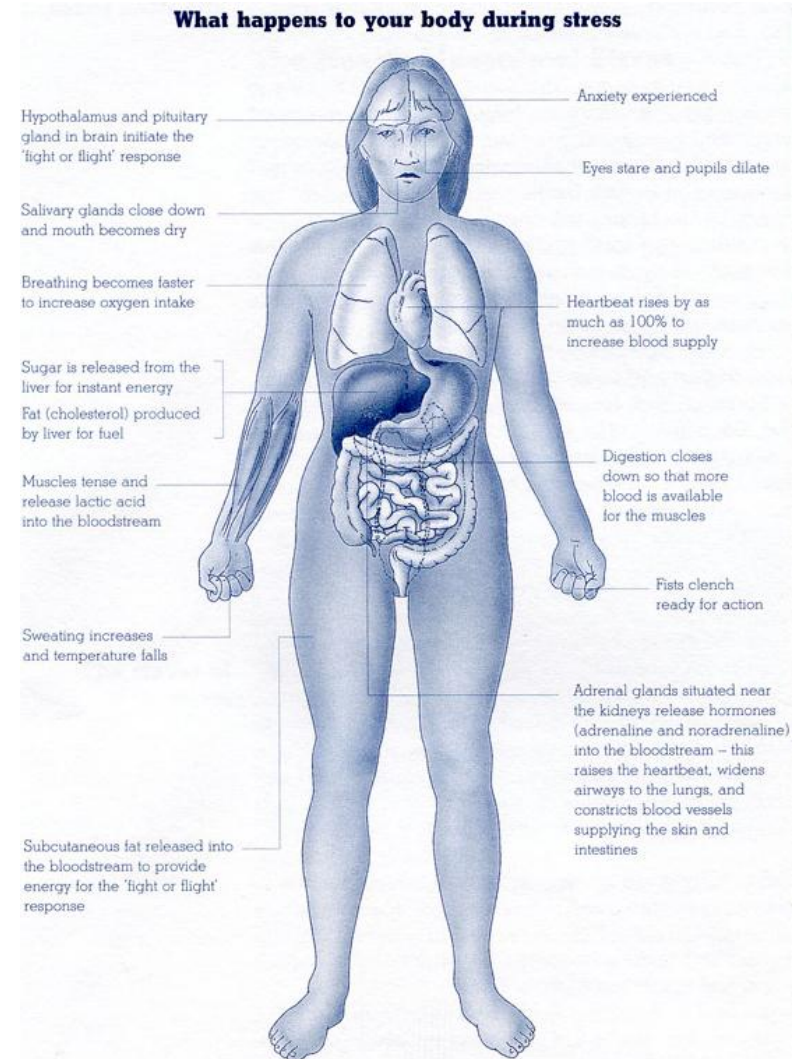
© 2013 Pearson Education, Inc.

Fight-or-Flight Response



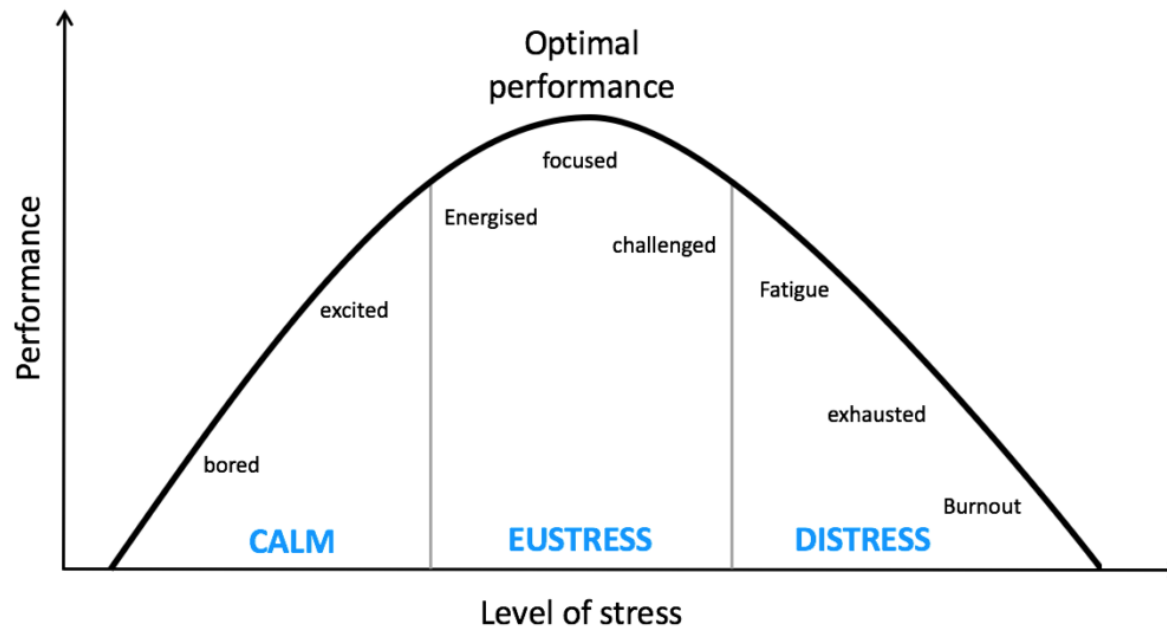
PERUBAHAN KETIKA STRESS

- Di antara perubahan-perubahan itu ialah denyutan jantung bertambah laju dan tekanan darah akan meningkat (untuk mengepam lebih darah kepada otak, otot dan jantung – organ penting); gula, lemak dan kolesterol di dalam darah akan bertambah (untuk menjana lebih tenaga kepada badan); pernafasan seseorang akan lebih laju (untuk menyalurkan lebih oksigen yang diperlukan) dan begitulah seterusnya.



PERUBAHAN KETIKA STRESS

- Perubahan-perubahan ini berlaku secara tabii selari dengan keperluan tubuh kita ketika itu. Walaubagaimanapun, jika stress atau tekanan berpanjangan di dalam hidup kita dan kita pula tidak bijak untuk mengurusnya, ia akan bertukar menjadi 'distress' yang boleh menyebabkan penyakit-penyakit tertentu menimpa kita.



GEJALA KETIKA STRESS

- **Fizikal** : Keletihan, pening kepala, susah tidur, sakit-sakit badan terutamanya di kawasan bahu dan belakang, degupan jantung yang kuat, sakit dada, meloya, ketar badan, sejuk tangan dan berpeluh.
- **Mental** : Hilang tumpuan, mudah lupa, susah untuk membuat keputusan, tidak boleh berfikir, celaru pemikiran dan tidak boleh berjenaka.
- **Emosi** : Risau, sentiasa bimbang, sugul, marah, mudah kecewa, sentiasa takut, sensitif, mudah hilang sabar dan panas baran.
- **Perangai** : Keluh-kesah, lahir tabiat seperti menggigit kuku dan menggedik-gedikkan kaki, makan yang berlebihan, merokok, minum arak, menjerit-jerit, maki hamun, mengungkit-ungkit dan menyalahkan orang lain serta bertindak agresif.

MASALAH KESIHATAN AKIBAT STRESS

How high stress can cause disease



STRESS

Adrenal glands release cortisol, the stress hormone.



BIOLOGICAL IMPACT

Cortisol works to reduce the inflammatory response that stress produces.



CHRONIC STRESS

Body builds resistance to inflammation-reducing cortisol.



CHRONIC INFLAMMATION RESPONSE

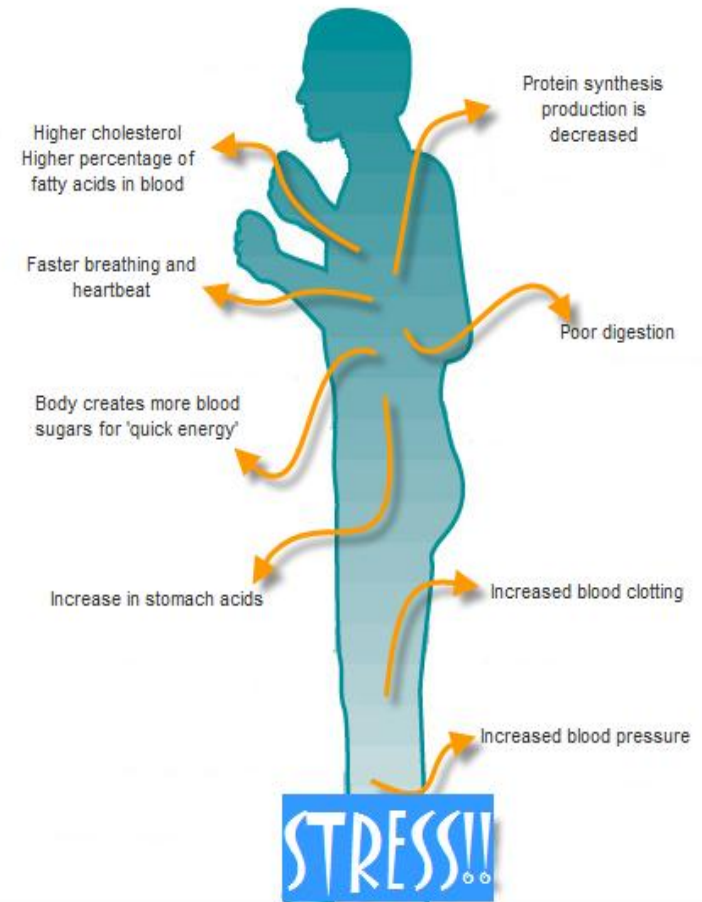
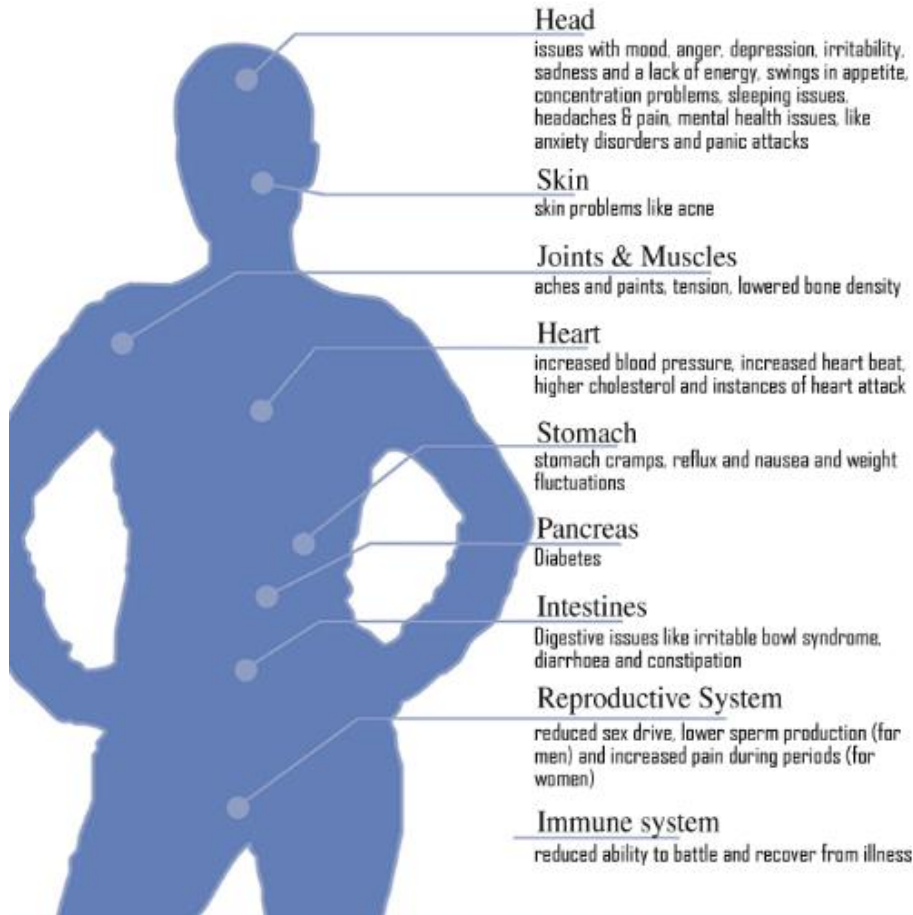
Inflammation causes or worsens various diseases, including cardiovascular and infectious diseases, among others.

Source: Sheldon Cohen, Carnegie Mellon University

James Hilston/Post-Gazette

MASALAH KESIHATAN AKIBAT STRESS

What Stress Does To Your Body



www.livenedup.com

MASALAH KESIHATAN AKIBAT STRESS

- **Sakit jantung dan angin ahmar (stroke).** Stress akan menambahkan asid lemak (fatty acids) di dalam darah dan bahan-bahan ini akhirnya akan bertukar menjadi lemak asli dan kolesterol yang akan menutupi saluran pembuluh darah. Stress juga akan meninggikan tekanan darah di samping memudahkan proses pembekuan darah. Semua ini merupakan perubahan-perubahan yang boleh menyebabkan serangan sakit jantung dan angin ahmar berlaku. (Health Education Associates, 1996; Stress and Heart Disease)
- **Insomnia atau susah tidur.** Stress boleh menyebabkan masalah susah tidur dan susah tidur boleh menyebabkan stress, satu pusingan yang amat membinasakan. Di Amerika saja, jumlah mereka yang diserangi masalah ini menghampiri jumlah 36 hingga ke-62 juta orang. (Jeff Davidson, 1977; The Complete Idiot's Guide To Managing Stress)

MASALAH KESIHATAN AKIBAT STRESS

- **Kencing manis.** Kesugulan dan tekanan hasil dari stress akan menambahkan kadar gula di dalam darah dan ini boleh membawa kepada penyakit kencing manis atau menerukkan keadaan pesakit yang telahpun mengidapnya. (Carol E. Watkins; Northern County Psychiatric Associates; 1998)
- **Gastrik dan ulser.** Penyakit-penyakit pada sistem penghadaman seperti gastrik dan ulser juga mudah berlaku keatas seorang yang mengidap stress disebabkan oleh peningkatan pengeluaran asid ketika diserangi stress, terutamanya, jika ia menyebabkan kemurungan dan kemarahan yang bersangatan. (Ballieux, R.E., 1984; Breakdown in human adaptation to stress)

MASALAH KESIHATAN AKIBAT STRESS

- **Infeksi atau jangkitan kuman.** Tekanan atau stress juga akan menyebabkan pengeluaran bahan-bahan 'catecholamines' seperti 'epinephrine' dan 'norepinephrine' ke dalam darah. Bahan-bahan ini berperanan melemahkan sistem pertahanan badan dan ini sekaligus akan memudahkan kuman-kuman untuk menyerang dan menyebabkan penyakit-penyakit. (Stress and the Immune System by Hannah Koenker, 1994).

MASALAH KESIHATAN AKIBAT STRESS

- **Asthma.** Ketika menghadapi stress, pesakit yang mengidap lelah akan mudah diserangi oleh penyakit ini disebabkan oleh sistem pertahanan badan yang menurun ketika itu, yang akan memudahkan reaksi-reaksi tertentu berlaku di dalam darah yang akhirnya menyebabkan lelah. (Elliott G.R., Eisdorfer C., 1982; Stress and Human Health)
- Di samping itu, kajian telah menunjukkan bahawa stress juga adalah penyebab kepada beberapa penyakit yang lain seperti darah tinggi, sakit sendi (rheumatoid arthritis), cirit-birit dan sakit usus (irritable bowel syndrome and ulcerative colitis), mandul dan alahan kulit. (Dr. Maria A. Smith, UTC School of Nursing; Advanced Pathophysiology: Stress & Disease, Chapter 9)

Pengurusan Stress

- Pemakanan sihat
 - Ia adalah elemen teras di mana piramid makanan adalah permulaan kepada gaya hidup yang lebih baik. Pemakanan yang baik menyumbang kepada fizikal luaran dan dalaman yang lebih baik. Lebih baik daripada segi penampilan dan juga kesihatan dalaman seperti jantung, tekanan darah, paras gula dan sebagainya.
- Senaman secara berkala
 - Senaman secara berkala membantu mencapai tahap optimum fizikal dan mental seseorang itu. Secara spiritual ia menggalakkan kita bergaul sesama sendiri melalui aktiviti yang disertai. Secara tidak langsung kehidupan sosial kita juga lebih berkualiti.
- Kualiti tidur yang baik
 - Kualiti tidur yang baik juga adalah di antara elemen gaya hidup yang baik. Rehat yang cukup mempersiapkan kita untuk menjalani aktiviti hari-hari seterusnya dengan lebih baik.
- Pengisian rohani
 - Menjaga hubungan baik dengan Maha Pencipta. Senantiasalah berdoa dan jangan pernah berputus asa memohon petunjuk serta bantuanNya. Usaha dan ikhtiar yang tidak disertai dengan doa itu kesombongan, manakala doa yang tanpa usaha adalah sia-sia.

Pengurusan Stress

**Stress, anxiety, and
depression are
caused when we are
living to please
others.**

-Paulo Coelho

Acupuncture Center of
Southwest Michigan

وَلَنَبِّئَنكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ
 وَالْأَنْفُسِ وَالْثَمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا
 أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ
 عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

"Dan sesungguhnya akan Kami berikan cubaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah kami kembali.' Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (Al-Baqarah 2:155-157)

Sekian,

TERIMA KASIH

Ψ

**90% of what's
stressing you today
will be irrelevant
in a year. Don't lose
sleep over petty
things. Get over it,
move on.**

THEPSYCHMIND.COM