

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟ STRESS VS ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ- ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ

Χατζημπαλάση Μαρία, Παπαθανάσογλου Ελισάβετ

Εισαγωγή/υπόβαθρο: Η ανταπόκριση στο stress είναι ένας προστατευτικός μηχανισμός που προετοιμάζει τον οργανισμό για αντίδραση σε οποιαδήποτε αντιλαμβανόμενη απειλή, για δράση ή φυγή (fight or flight). Φυσιολογικά, η ανταπόκριση στο stress διακόπτεται σε σύντομο χρόνο και επανέρχεται η ομοιόσταση. Όταν η ανταπόκριση στο stress ενεργοποιείται συνεχώς ή παρατείνεται, προκαλούνται τέτοιες νευροανοσολογικές και ενδοκρινικές αλλαγές που επιδεινώνουν την υγεία και προκαλούν νοσήματα όπως αυτοάνοσα, καρδιοπάθειες, Σακχαρώδη Διαβήτη κ.α. Αντίθετα, ερευνητικά δεδομένα στην Ψυχονευροανοσολογία καταδεικνύουν ότι η ανταπόκριση στη χαλάρωση, μέσω διαφόρων μεθόδων χαλάρωσης όπως η εικονοποίηση, σχετίζεται με καλύτερες εκβάσεις ασθενών, καλύτερη ανοσολογική ανταπόκριση και καλύτερα επίπεδα υγείας σε υγιείς πληθυσμούς. Η επίδραση μεθόδων χαλάρωσης σε ασθενείς Εντατικής φροντίδας δεν έχει επαρκώς διερευνηθεί.

Σκοπός και στόχοι: Διερεύνηση της επίδρασης της εικονοποίησης στις εκβάσεις ασθενών σε μονάδες εντατικής φροντίδας συμπεριλαμβανομένης της ανοσολογικής ανταπόκρισης. Απώτερος σκοπός της παρουσίασης αυτής είναι η κατανόηση της σημασίας της ανταπόκρισης της χαλάρωσης vs της ανταπόκρισης στο stress στο χώρο της φροντίδας υγείας και στην ζωή μας.

Μέθοδος: Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Αναζήτηση μελετών βάσει κριτηρίων και των οδηγιών της Cochrane, στις βάσεις δεδομένων CINAHL, PUBMED, EMBASE, COCHRANE and Psych-Info.

Αποτελέσματα: Εντοπίστηκαν 10 μελέτες, N:1391 ασθενείς μονάδων εντατικής φροντίδας. Τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση πόνου, ανησυχίας/stress, αρτηριακής πίεσης, αναπνευστικής συχνότητας, LOS. Μόνο μία μελέτη διερεύνησε φλεγμονώδεις και ανοσολογικούς δείκτες που έδειξαν συνεπή μείωση των επιπέδων της κορτιζόλης και της CRP στην πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Συμπεράσματα: Η εικονοποίηση φαίνεται μια πολλά υποσχόμενη ανθρωποκεντρική-ολιστική προσέγγιση για τη βελτίωση ενός αριθμού εκβάσεων των ασθενών συμπεριλαμβανομένης της ενίσχυσης της ανοσολογικής ανταπόκρισης, που χρήζει προσοχής και περαιτέρω έρευνας στο χώρο της εντατικής φροντίδας. Η διερεύνηση και εφαρμογή πρακτικών ενεργοποίησης της ανταπόκρισης της χαλάρωσης vs της ανταπόκρισης του stress στη φροντίδα υγείας των ασθενών, αλλά και στην προσωπική μας ζωή αποτελεί πρόκληση για τους νοσηλευτές και κάλεσμα για αποφάσεις ζωής.