

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Η αιτιοπαθογένεια του συνδρόμου είναι πολυπαραγοντικοί. Οι μειωμένες συναισθηματικές, ηθικές και οικονομικές απολαβές των εργαζομένων δημιουργεί σταδιακά ψυχικό μαρασμό που εκδηλώνεται με απάθεια και αδιαφορία. Το προβληματικό εργασιακό περιβάλλον, ο φόρτος εργασίας, οι απρόσωπες, ανταγωνιστικές και ρηχές σχέσεις των συναδέλφων οδηγεί σε εξάντληση, με μείωση των επαγγελματικών επιδόσεων. Γενικότερα όμως μπορούμε να πούμε ότι σοβαρά γεγονότα στην ζωή των ανθρώπων όπως, οι φυσικές καταστροφές, τα διαζύγια, η απώλεια αγαπημένων ανθρώπων, η απώλεια εργασίας, κ.α. είναι στο σύνολό τους στρεσογόνες συνθήκες για όλους τους ανθρώπους. Όμως η επίπτωση στην υγεία είναι διαφορετική σε κάθε άνθρωπο. Αυτές οι μεγάλες διατομικές διαφορές εξαρτώνται μερικώς α) από τη γενετική προδιάθεση, από την ηλικία, το φίλο και από τις παρελθούσες εμπειρίες του ατόμου (στην ψυχιατρική, δίνεται πλέον μεγάλη σημασία, στις στρεσογόνες εμπειρίες από την εφηβική, παιδική, νεογνική ακόμα και από την ενδομήτριο ζωή) και β) από την πλευρά της συμπεριφοράς από το πώς ένα άτομο ερμηνεύει μία συνθήκη ως στρεσογόνο και από την κοινωνική του θέση. Στο σύνδρομο όμως Burn out γίνεται ακόμα μεγάλη συζήτηση για το αν τα συμπτώματα (ψυχικά και σωματικά) αφορούν μόνο την επαγγελματική ζωή ή και την προσωπική ζωή των ατόμων.

ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΓΕΓΟΝΟΣ ΕΚΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΩΣ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟ

Εξαρτάται βεβαίως από τη φύση του συμβάντος. Αλλά και από άλλους παράγοντες όπως από τα εφόδια του ατόμου, από τις ψυχολογικές του άμυνες και από τους μηχανισμούς συναλλαγής του με αυτό. Αυτό τα στοιχεία εμπεριέχονται στο ΕΓΩ του ατόμου, μία πολυσυλλεκτική έννοια, που θέτει σε κίνηση τη διαδικασία με την οποία το άτομο αντιλαμβάνεται σκέπτεται και δρα, αντιδρώντας σε εξωτερικά ερεθίσματα (συμβάντα) ή εσωτερικά (ενορμήσεις).

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΟΡΓΑΝΩΝΕΤΑΙ Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ STRESS

Οι περιοχές του εγκεφάλου όπου μετά από ηλεκτρικό ερεθισμό μπορούν να πυροδοτήσουν μια πλήρη αντίδραση stress είναι:

- ο προμετωπιαίος φλοιός, ο οποίος καταλαμβάνει το πρόσθιο τμήμα του μετωπιαίου λοβού και αντιπροσωπεύει τη γνωσιακή και συναισθηματική περιοχή του εγκεφάλου
- η αμυγδαλή μαζί με τον ιππόκαμπο που είναι τμήμα του μεταχιακού συστήματος και θεωρείται η έδρα των συναισθηματικών αντιδράσεων
- ο υποθάλαμος, που βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου και ρυθμίζει το υποθαλαμο-υποφυσιο-επινεφριδιακό άξονα

Μέσω αυτών των περιοχών του εγκεφάλου, αναπτύσσονται δύο πολύ σημαντικά κυκλώματα του άγχους με σκοπό την επιβίωση του ανθρώπου. Το πρώτο κύκλωμα είναι σύντομο και εξασφαλίζει μια αδρή αντίδραση, όπου το αισθητικό ερέθισμα μέσω των αντίστοιχων υποδοχέων και του Νωτιαίου μυελού, φτάνει στην αισθητική μοίρα του θαλάμου και οδηγείται στην αμυγδαλή. Το δεύτερο κύκλωμα καθυστερεί ελαφρά έναντι του πρώτου αλλά το αισθητικό ερέθισμα είναι καλύτερα επεξεργασμένο και μας προσφέρει μια καλά οργανωμένη αντίδραση. Αυτό επιτυγχάνεται με το πέρασμα του αισθητικού ερεθίσματος στον εγκεφαλικό φλοιό όπου υφίσταται γνωσιακή επεξεργασία, μετά πορεύεται προς τον ιππόκαμπο, που είναι το κέντρο της μνήμης για να καταλήξει στην αμυγδαλή. Στην συνέχεια το αισθητικό ερέθισμα μέσω της προσθιοπλάγιας και μέσης υποθαλαμικής οδού παίρνει τον δρόμο προς την υπόφυση και τα επινεφρίδια.