

## Myšlienky - strach - stres - zdravie

Ak sme vystavení stresujúcim podnetom dlhodobo, náš organizmus to vyčerpáva, oslabuje imunitný systém a otvára cestu k rôznym ochoreniam. Stres zvyšuje produkciu žalúdočných kyselín, čo vedie k páleniu záhy. Svaly zodpovedné za dýchanie sa počas pôsobenia stresových hormónov stiahnu, následkom čoho sa dostaví dýchavičnosť.

### Stres znižuje hladinu a aktivitu NK buniek.

Pri infekčnom ochorení je hladina a aktivita NK buniek rozhodujúcim faktorom v tom, ako bude infekcia ďalej prebiehať. Stres môže vystaviť ľudí zvýšenému riziku kardiovaskulárnych ochorení. Počas dlhoročnej a rozsiahlej štúdie bolo pozorované, že úroveň stresu súvisí s rizikom úmrtí na ochorenie pečene. [1]

### Môžu ľudia vystavení opakovanému negatívnemu spravodajstvu zažiť vysoký akútny stres?

Podľa štúdie môžu, a to dokonca vyšší ako pri samotnom prežitku. Hovorí o tom napríklad štúdia o vplyve médií na vytváranie akútneho stresu v spojitosti s bombovým útokom na Bostonskom maratóne. V nej sa porovnával priamy vplyv (priami svedkovia útokov) s mediálnym vplyvom (televízia, rádio, tlač, sociálne siete...).

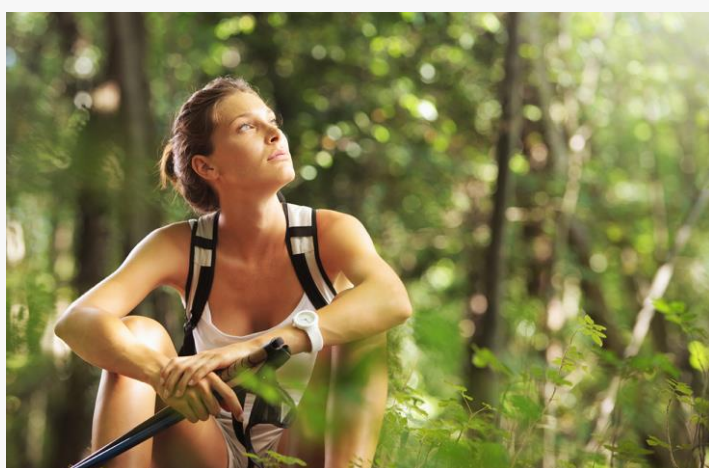
Ľudia, ktorí boli počas dňa vystavení šiestim alebo viacerým hodinám mediálneho spravodajstva súvisiaceho s útokom, mali šesťkrát vyššiu pravdepodobnosť toho, že zažijú vysoký akútny stres ako priami svedkovia útoku a deväťkrát vyššiu pravdepodobnosť ako tí, ktorí boli vystavení



tomuto spravodajstvu menej ako hodinu denne [2]. Je šesť hodín veľa? Koľkí majú v práci, počas jazdy autom či doma zapnuté rádio? Množstvo ľudí má pustenú televíziu, aj keď ju práve nesledujú. Mnohí si bez televízie dokonca nevedia predstaviť život.

Prečo tá kampaň šírenia strachu? Prečo je spoločnosť stigmatizovaná záplavou informácií o počte novo nakazených a úmrtí? Prečo vznikla reklama, v ktorej je pacient na prístroji s dôrazom na sťažené dýchanie? Prečo sa umelo navyšovali pozitívne prípady a covidoví pacienti nad 65 rokov sa ráтали za štyroch? Prečo sa preloženie covidového pacienta na iné oddelenie v rámci nemocnice alebo do inej nemocnice počítalo ako nový prípad?

Ide o nevedomosť manažérov pandémie a médií? O vplyve strachu/stresu na ľudské zdravie bolo vydaných množstvo publikácií, napísaných mnoho článkov, natočených množstvo televíznych relácií. Nevedomosťou to teda pravdepodobne nebude.



Tajomstvo spočíva v samotných rastlinách. Jedným je vyššia koncentrácia kyslíka. Ďalším sú látky fytoncidy - esenciálne oleje, ktoré vytvárajú rastliny na svoju obranu proti škodcom, ako sú hmyz, baktérie, plesne. Ak žijete v blízkosti lesa, lesoparku či parku, v ktorom sa nachádzajú borovice, cédre, smreký alebo jedle, žijete v blízkosti stromov, ktoré patria medzi najlepších producentov fytoncidov.

Kým stres našu imunitu oslabuje, relaxácia v prírode ju naopak posilňuje. V Japonsku prebiehajú dlhoročné výskumy, pri ktorých je pozorovaný vplyv pobytu v lese na ľudské zdravie. Takzvané lesné kúpanie (shinrin-yoku) je súčasťou japonského ozdravovacieho programu. Neznamená to doslovné kúpanie napr. v národných parkoch, ale prírodnú terapiu medzi stromami. Pri výskumoch bolo pozorované zvýšenie aktivity aj počtu NK buniek (NK bunky zohrávajú dôležitú úlohu nielen pri infekčných, ale aj pri nádorových ochoreniach), zlepšenie nálady, zmiernenie stresu a úzkosti, zlepšenie pamäti, tvorivej činnosti, zlepšenie krvného tlaku.

K relaxačným výhodám pobytu v lese prispieva jeho celková scenéria. Podstatou tzv. lesného kúpania nie je počet absolvovaných kilometrov. Je to pomalá prechádzka s prestávkami, pobyt v lese, možnosť spojiť sa s ním prostredníctvom našich zmyslov, vnímať vône, šum stromov, zurčanie potokov, spev vtáctva, presvitajúce slnečné lúče, vánok na našom tele... [3,4]. Menej negatívneho spravodajstva a viac relaxácie v prírode zdraviu môže len prospieť.