

Le stress peut-il jouer sur mon état de santé ?

Maison de Santé de Saint Aulaye

Adresse du site : www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-saint-aulaye



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Lorsque vous êtes stressé, votre organisme libère des hormones qui l'aident à réagir à l'agression. Le cœur bat plus vite, la pression artérielle augmente et les taux de sucres et de graisses dans le sang aussi. Ces mécanismes ne sont pas dangereux s'ils sont ponctuels, mais peuvent le devenir si votre stress est prolongé ou chronique.

Comment mon stress agit-il sur ma santé ?

La libération trop fréquente des hormones de réponse au stress entraîne un épuisement des capacités de résistance et d'adaptation de votre corps. Parmi les hormones qui entrent en jeu, l'adrénaline et le cortisol ont un rôle particulièrement important.

L'adrénaline agit sur le système cardiovasculaire et la pression artérielle. Une libération prolongée de cette hormone peut entraîner des troubles au niveau de la fonction cardiaque.

Le cortisol agit, lui aussi, sur le système cardiovasculaire, il peut donc accentuer les effets de l'adrénaline. Il a également une fonction de limitation du système immunitaire, ce qui augmente la sensibilité du sujet stressé à diverses infections et virus. Enfin, le cortisol agit sur la libération de graisses et de sucres dans le sang. En trop grande quantité, le cortisol peut avoir des conséquences sur la glycémie et le taux de cholestérol dans le sang.

De plus, le stress peut entraîner une « faim émotionnelle » qui incite la personne à manger un aliment réconfortant, en général gras/sucré. Ce qui peut, si cela se reproduit fréquemment, donner lieu à une prise de poids.

Il est donc important de ne pas minimiser les effets du stress et de se faire aider pour apprendre à le gérer.

Comment réduire mon stress ?

Dans un premier temps, il est important d'identifier votre source de stress. Bien qu'il y ait une réponse physique au stress, l'élément déclencheur sur lequel il faut agir est psychologique. N'hésitez pas à consulter un psychologue, ou un psychiatre, qui vous aidera à isoler l'origine de votre état.

Il pourra ensuite vous proposer des techniques de gestion physique du stress pour réduire les crises lorsque vous sentez que vous perdez pied. Les techniques de relaxation, d'autohypnose ou de méditation en pleine conscience sont efficaces pour retrouver son calme.

En parallèle il vous fera travailler le versant psychique de votre stress en vous apprenant des techniques de gestion des pensées automatiques, c'est-à-dire celles qui envahissent votre esprit, par des sessions de critiques de ces pensées. Cela consiste à isoler chacune d'entre elles afin de les minimiser.

Vous pouvez également suivre une thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Il s'agit d'une forme de thérapie qui se concentre sur les symptômes et les conséquences d'un trouble, ici le stress. Votre thérapeute vous aidera à modifier le comportement préjudiciable lié à votre anxiété afin de résoudre les problèmes qui entravent votre quotidien. Vous définirez ensemble les objectifs à atteindre et les moyens pour y arriver.

Mon proche souffre de stress chronique, que dois-je faire ?

L'entourage ne doit pas se mettre dans une posture de soignant. Vous ne devez pas considérer votre proche comme un malade, car cela risquerait d'alourdir les angoisses que son stress lui cause déjà. Au contraire, vous devez rester positif, sans minimiser la source de son stress et l'inciter à consulter un professionnel de santé.

Identifier la source du stress est parfois difficile. Si vous êtes tendu, irritable, fatigué sans raison évidente, n'hésitez pas à consulter un professionnel qui vous aidera à extérioriser les tensions et à trouver l'origine de votre mal-être.