

Jak radzić sobie ze stresem i z jego skutkami

Stres, a ściślej mówiąc, brak umiejętności radzenia sobie z nim i z jego skutkami jest jednym z podstawowych czynników zagrażających zdrowiu. Stanowi główną przyczynę zaburzeń w stawach skroniowo-żuchwowych (ssz) w postaci przemieszczeń krążków, zwłaszcza gdy jest on przewlekły.

Wzrost liczby chorych, w tym również z zaburzeniami w stawach skroniowo-żuchwowych, wiąże się ściśle ze stresem cywilizacyjnym. Szybki tryb życia, pośpiech, brak ruchu i rozluźnienia powodują negatywny wpływ na nasze zdrowie, mogą także zaburzać prawidłową czynność ssz.

Przemieszczenia krążków stawowych w ssz, poznane bliżej dzięki wprowadzeniu metody rezonansu magnetycznego (MR), są przyczyną wielu miejscowych objawów bólowych i innych w obrębie twarzy i głowy oraz odległych objawów w układach ruchowym, oddechowym, krążenia, pokarmowym i innych, jak np. bóle w układzie ruchowym czy zaburzenie koordynacji ruchowej objawiające się trudnościami w poruszaniu się, zespół niespokojnych nóg, ataki duszenia się, napadowe bicie serca, bóle brzucha, zespół drażliwego jelita i wiele innych. Z własnych badań wynika, że bóle głowy występują w populacji w ok. 60%, z tym że w około 30% są to bóle głowy związane z zaburzeniami w stawach skroniowo-żuchwowych (patrz ryc.). Leczenie przyczynowe tego bólu jest dla doświadczonego lekarza skuteczne praktycznie we wszystkich przypadkach.

Pod koniec lat 60. XX w. na swojej drodze naukowej spotkałam znakomitego neurologa – profesora Wiktora Steina, kierownika Kliniki Neurologii AM w Lublinie. Mieliśmy wspólne zainteresowania naukowe. Profesor Stein był autorem znakomitej książki na temat bólów głowy, ja natomiast prowadziłam w tym czasie intensywne badania na temat