

Život pod stresom

Danas svi govore o stresu. O njemu se razgovara u svakodnevnoj komunikaciji, na televiziji i na radiju, piše u novinama i magazinima, sve je više znanstvenih konferencija, kongresa i tečajeva posvećenih tom problemu. Stoga se naše doba označava kao doba stresa, premda je oduvijek vjerni pratilac čovjeka i svih živih bića. Čini se da svi o stresu govore na svoj način, a mnogi i ne pokušavaju postaviti jasnu definiciju. Za poslovne ljude stres je frustracija ili emocionalna napetost, za kontrolora letenja problem koncentracije, za sportaša mišićna napetost, za biokemičare i endokrinologe stres je biokemijski fenomen. Za mnoge je pojam stresa nešto negativno, opasno što vodi u bolest, što treba izbjegavati po svaku cijenu.

Što je stres?

Stres je termin koji označava različite vrste životnog iskustva, ali i tjelesne reakcije na njih. Vrlo je važno vodi li reakcija na stres k boljoj prilagodbi (adaptaciji) organizma ili, pak, u pogrešnu prilagodbu (maladaptaciju) i bolest. U oba slučaja dolazi do promjena u mozgu, tjelesnim funkcijama, raspoloženju i ponašanju. Kad stres ima negativne posljedice, govorimo o distresu, a pozitivni stres ili eustres sa sobom nosi pozitivna uzbuđenja te omogućuje rast i razvoj kroz prilagodbu na nove zahtjeve i uvjete okoline. Stanje prijetnje tjelesnoj, duševnoj, socijalnoj i duhovnoj ravnoteži označava se **stresom**, a činitelje koji prijete ravnoteži nazivamo **stresorima**. Drugim riječima, stresna je situacija svaka koja zahtijeva prilagodbu organizma. Stresori potiču različitu reakciju u svakom pojedincu, ali i opću stresnu reakciju svojstvenu svima. Čovjek reagira borbom, bijegom ili imobilizacijom (umrtvljenjem). Prema Seyleu, tvorcu pojma stres, razlikujemo **tri faze u stresnoj reakciji**: uzbunu (alarm), prilagodbu (adaptaciju) ili iscrpljenje. Faza uzbune očituje se reakcijom borbe, bijega ili imobilizacije i neposredni je odgovor na djelovanje stresa. Te reakcije, kad su uspješne, dovode do prilagodbe ili adaptacije, koja je preduvjet zdravlja, ovladavanja novim sposobnostima, odnosno vještinama, omogućujući tako rast i razvoj ličnosti. Pri dugotrajnom djelovanju stresora ili zbog neuspješne prilagodbe, može doći do iscrpljenja organizma i razvoja bolesti jer organizam postaje neotporan. Prejak ili preslab, odnosno neprimjeren stresni odgovor može dovesti do različitih tjelesnih bolesti i duševnih poremećaja. Primjerice, pojačana stresna reakcija dovodi se u vezu s nastankom povišenoga krvnog tlaka (arterijske hipertenzije), srčanog udara (infarkta miokarda) ili želučanog vrieda (ulcus ventriculi). Oslabljen stresni odgovor zbog poremećaja imunološkog sustava pogoduje razvoju kroničnih upalnih bolesti, kao što je reumatoidni artritis. Kad je organizam izložen negativnom stresu, učinci se mogu očitovati na manje-više svim organskim sustavima. Odavno u medicini postoji koncept psihosomatskih bolesti, u čijem nastanku važnu ulogu igraju negativni stresovi. Stres je čimbenik rizika i u nastanku mnogih drugih bolesti, kao što su neki tumori, tuberkuloza, virusne infekcije itd.

Stres i mozak

Tijekom stresa u mozgu se oslobađaju tzv. stresni hormoni i živčani prijenosnici (neurotransmitori) koji omogućuju reakciju bijega ili borbe. Previše ekscitacijskih neurotransmitora može rezultirati "moždanom olujom", koja se očituje paničnom reakcijom. **Poslije se panične reakcije mogu aktivirati u različitim, bezopasnim situacijama koje**

Podsjećaju na stres. U traumatskom stresu prejaka aktivacija neurona može imati za posljedicu njihovu smrt zbog pretjerana ulaska kalcija u neurone. Organske promjene ličnosti nakon traumatskog iskustva posljedica su uspostavljanja novih, patoloških veza između preostalih živčanih stanica (neurona). Izlaganje stresu može voditi do preosjetljivosti alarmnog centra u mozgu (locus ceruleus). **Alarmni centar može se spontano aktivirati i u bezopasnim situacijama, što se očituje napadajima panične tjeskobe.** Izlaganje traumatskom stresu može imati za posljedicu poremećaj u funkciji različitih neurotransmitorskih sustava (dopaminergički, noradrenergički, serotoninergički sustavi, sustav endogenih opijata, itd.).

Utjecaj na organizam

Stres i srce

Kad smo često pod stresom, lučenje stresnih hormona adrenalina i noradrenalina opterećuje srce. S vremenom mogu nastati nepravilnosti u radu srca (srčane aritmije), bolovi u predjelu srca u miru i naporu (angina pectoris), a na kraju i srčani infarkt. Osobe sa srčanim poremećajima pokazuju karakteristične crte ličnosti, tzv. A-tip ličnosti: vrlo su ambiciozne, hiperaktivne, društvene, s jakom kontrolom emocija. Na poslu rade više i dulje od drugih, imaju jako izražen osjećaj odgovornosti i savjesnosti, nerijetko preuzimaju previše obveza i često žrtvuju obiteljski život. U obitelji teže dominaciji i imaju izraženu potrebu da ih drugi cijene, uvažavaju i slušaju. U konfliktnim situacijama potiskuju osjećaje, nastojeći biti optimistični i smireni. Dodatni čimbenici rizika kod takvih osoba su nepravilna prehrana, prekomjerno pušenje i uzimanje alkohola.

Stres i metabolizam

Negativni stres može izazvati poremećaje u radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Poznato je da pojačana funkcija štitnjače (hipertireoza), praćena nervozom, nesanicom, gubitkom na težini, pojačanim znojenjem i lupanjem srca, može biti izravna posljedica stresnih događaja. Neke osobe u negativnom stresu gube tek, dok druge, pak, pretjerano jedu. Pretjerana gojaznost može biti praćena poremećajem metabolizma i razvojem šećerne bolesti.

Stres i probavni sustav

Većina osoba pati od zatvora ili proljeva, jer stresni hormoni imaju izražen učinak na probavni sustav. Poznat je fenomen stresnog ulkusa u osoba koje su pod jakim stresom, a utjecaj negativnih emocija u nastanku ulkusne bolesti (vrijed želuca) je dokazana. Ulcerozni kolitis, koji se očituje grčevima i bolovima u truhu praćenih proljevom, također je povezan sa stresom.

Stres i imunološki sustav

Lučenje stresnog hormona kortizola uzrokuje supresiju i smanjenje obrambene sposobnosti, pa su osobe pod stresom izloženi različitim bolestima, od običnih prehlada i upala do teških bolesti.

Stres i seksualnost

U osoba pod stresom može se pojaviti impotencija, odnosno frigidnost. Ženama pod stresom menstruacije postaju neredovite, a mogu i izostati. Predmenstrualni sindrom zbog lučenja stresnog hormona aldosterona može se pogoršati.

Stres i ljepota

Ljepota i zdravlje su tijesno povezani. Negativni stres može uzrokovati različite promjene (mrlje, ekcemi, osipi) na koži i pojačano ispadanje kose, a sve **to jer stresni hormoni izazivaju stezanje krvnih žila i slabe cirkulaciju u koži.**

Stres i psihički poremećaj

Patološki stres i psihotraume imaju važnu ulogu u nastanku svih funkcionalnih duševnih poremećaja. Osobe s izraženom genetskom predispozicijom za shizofreniju, čak i mali životni stresovi mogu dovesti do bolesti. Kod ljudi s genetskom sklonošću za depresiju, izlaganje srednje izraženim stresovima rezultira pojavom depresivne epizode. Izlaganje teškim psihotraumatskim stresovima i osobe koje nemaju genetsku predispoziciju za duševne poremećaje **može dovesti do posttraumatskog stresnog poremećaja.** Anksiozni poremećaji (panični poremećaji, opći anksiozni poremećaji) redovito su posljedica doživljaja stresnih situacija.

Bolesti povezane sa stresom

- alergije
- anksiozni poremećaji
- arterijska hipertenzija
- artritis
- astma
- bol u leđima, vratu i ramenima
- depresija
- glavobolje (migrene)
- gripa
- infarkt srca
- kožne bolesti (psorijaza)
- nesаница
- seksualni poremećaji
- prehlade
- probavne smetnje
- srčane tegobe
- ulkusna bolest

Vrste životnih stresova

Prema jačini i posljedicama koje ostavljaju životni stresovi, razlikujemo:

Male ili svakodnevne stresove koje nazivamo svakodnevnim problemima življenja. U njih se ubrajaju male svađe, npr. u obitelji, na radnome mjestu, gužva u prometu, utrka s vremenom, nedostatak novca, raskorak između želja i mogućnosti i drugo.

Velike životne stresove koji se ne događaju svakodnevno, ali uzrokuju veliku patnju. Većina ljudi može se uspješno nositi s ovakvim stresovima, no kod nekih se mogu pojaviti patološke ili bolesne reakcije, odnosno poremećaji tjelesnog i/ili psihičkog zdravlja. Nakon gubitka bliske osobe većina ljudi će tijekom žalovanja s vremenom odžaliti gubitak i vratiti se svakodnevnom životu. Nakon razvoda ili prekida emocionalne veze, unatoč patnji i osjećaju sloma svijeta, mnogi će uspostaviti novu uspješniju vezu i nastaviti normalno živjeti. Osobe koje imaju problema na poslu ili su ga izgubile, tjerane osjećajem nezadovoljstva i nesigurnosti, brzo će potražiti novi posao u kojem će se bolje osjećati i biti uspješnije. Manji broj njih u ovakvim i sličnim situacijama može zapasti u reaktivna depresivna i anksiozna stanja, pa čak i psihotična, u kojima je potrebna stručna medicinska pomoć.



Psihotraumatske životne stresove koji se u mirnodopsko vrijeme relativno rijetko događaju, ali su redovit pratilac ratova, revolucija i drugih kolektivnih nasilja, kao i prirodnih i prometnih katastrofa. Ovdje se ubrajaju događaji koji se većini ljudi duboko utiskuju u memoriju, a mogu izazvati i dugotrajne posljedice po zdravlje. Posttraumatski stresni poremećaj, u različitim njegovim oblicima, posljedica je izlaganja stresorima koji ugrožavaju tjelesni i psihički integritet neke osobe. Riječ je o situacijama sučeljavanja sa smrću, teškim zlostavljanjem i osjećajem gubitka kontrole nad vlastitim životom. Zbog jačine i neuobičajenosti, psihotraumatski stresovi nadilaze mogućnost prikladna sučeljavanja u većine ljudi. Kolikogod nam se neki veliki životni stresni događaj može učiniti teškim i bolnim u trenutku kad se dogodi, većina ljudi će prije ili kasnije prihvatiti njegovu neizbježnost (npr. smrt bliske osobe zbog starosti ili teške bolesti) ili čak naći neke pozitivne aspekte u onomu što se dogodilo po načelu "nije svako zlo za zlo". Osobe koje su doživjele teške psihotraume u načelu nisu tako racionalne. Nećemo sresti nekoga tko je bio izložen svakodnevnom sučeljavanju sa smrću, teškim zlostavljanjima, silovanjima, odvođenju na lažna masovna strijeljanja, otmici, gladovanju, potresu, poplavi ili razornom uraganu, i slično, da će reći, "baš je dobro što mi se to dogodilo".

MALI SAVJETI

- Vježbajte samopotvrđivanje. Svaki dan podsjetite se kako ste vrijedni truda i ljubavi.
- Vjerujte da za svaki problem postoji rješenje.
- Nastojte uvijek biti smireni i priđite svakom problemu opušteno, ali nemojte gušiti svoje emocije.
- Smijte se i radujte što više, krećite se u prirodi i vježbajte.

- Vodite računa o zdravoj prehrani, spavanju i rekreaciji.
- Usmjeravajte se na vlastite snage i vježbajte pozitivno mišljenje. Sjetite se knjige "Možeš ako misliš da možeš".
- Vježbajte tehnike opuštanja i meditacije.
- Njeguajte pozitivne, a izbjegavajte negativne odnose.
- Potražite što je pozitivno u svakoj stresnoj situaciji i iskoristite to za rješenje problema.
- Nemojte na silu pokušavati doći do rješenja jer svaki sustav što se više tlači stvara veći otpor.
- Sve činjenice, bilo da vam se sviđaju ili ne, ispišite na papir, jer će tako problem postati objektivniji, a ne subjektivniji.
- Probleme rješavajte tako da ih podijelite na nekoliko manjih i onda ih postupno riješite.
- Nemojte podrediti obitelj radnim obvezama.
- Ne očekujte previše od drugih, a radujte se i drugima darujte nešto lijepo.

Stres se može nadvladati

Uspostavljanje ravnoteže

Stres nas izaziva i potiče na nov način razmišljanja i ponašanja kako bismo se mogli razvijati i prilagođavati uspostavljanjem nove ravnoteže. Želimo li ga prevladati i izbjeći put u bolest, valja nam neprestano usklađivati vanjske i unutarnje čimbenike, postizati sklad tijela, uma i duše. Ravnotežu možemo uspostaviti zauzimanjem i osobnim sudjelovanjem kroz skladnu prehranu, ponašanje i pogled na život, uspostavljajući pozitivnu stvaralačku komunikaciju s okolinom.

Više kretanja

Kretanje je najjeftinije, najprirodnije i doista najdjelotvornije antistresno sredstvo, a pomanjkanje kretanja siguran je put u različite bolesti. Čovjek koji je pod stresom mora se kretati, i to po mogućnosti odmah. Ako zapadnete u stresnu situaciju, primjerice neopravdano vas optuže na poslu, čim prije možete, ustanite i prošetajte, popnite se brzo do najvišeg kata u zgradi, ili napravite nekoliko čučnjeva u svojoj sobi. Tko želi biti zdrav, mora se svakodnevno što više kretati da se tijelo oslobodi nepoželjnih reakcija na stres. Posebno su korisni izleti i planinarenje. Poslije planinarenja napeta i nervozna osoba postaje opuštena i mirna. Loše raspoloženje jednostavno se rastapa tijekom šetnje kroz prirodu. Povoljan učinak zabilježen je i na različite psihosomatske bolesti.

Prehrana

Oligoelementi i minerali (magnezij umiruje, litij stabilizira raspoloženje, cink uravnotežuje) te vitamini (vitamin C tonizira, vitamini B imaju neurozaštitno djelovanje) imaju veliku ulogu u zaštiti od negativnih djelovanja stresova.

Tehnike opuštanja

Vrlo su korisne u otklanjanju negativnih djelovanja svakodnevnih stresova. Neke od njih su autogeni trening, regresivna mišićna relaksacija, vježbe disanja, kršćanske meditacije, transcendentalna meditacija.

Vježbe istezanja - stretching

Vježbe se sastoje od istezanja koje otklanja napetost mišića. U određenom položaju istezanja ostajete nekoliko sekundi, a onda se opuštate izdišući.

Joga

Joga položaji i vježbe disanja omogućuju opuštanje i meditaciju. Redovitim prakticiranjem lakše se podnose svakodnevni stresovi, a opuštenost postaje stil života.

Smijeh je najbolji lijek

Duhovitost i humor važni su za duševno zdravlje. Valja se često izlagati šaljivim sadržajima jer se smijanjem oslobađamo stresne napetosti i preventivno djelujemo na gomilanje bijesa i agresivnosti.

Glazbom protiv tjeskobe i depresije

Glazba je jedno od najmoćnijih sredstava za mijenjanje kemizma mozga. Dobro odabrana glazba lijek je za um i dušu. Na osobe u stresu vrlo blagotvorno djeluje glazba Bacha, Beethovena, Mozarta, Vivaldija, Chopina, Čajkovskog itd. Za Vivaldijeva "Četiri godišnja doba", Bachove "Branderbuške koncerte", Beethovenovu "Odu radosti", Mozartovu Uvertiru iz "Čarobne frule" i Händelovu "Muziku na vodi" tvrdi se da su snažni stimulatori stvaranja serotonina, dok se za Beethovenovu Petu i Devetu simfoniju, Mozartovu Uvertiru iz "Figarova pira" i "Malu noćnu muziku" tvrdi da stimuliraju oslobađanje adrenalina i noradrenalina.

Aromaterapija

Uporaba prirodnih eteričnih ulja u mirisnim svjetiljkama i kupkama te za masažu. Nekoliko kapi ulja paprene metvice stavljeno u lampu za ulje vrlo uspješno otklanja premorenost. Nekoliko kapi ulja ružmarina i lovora uspješno otklanjaju razdražljivost. Lavandino ulje iscjeljuje i opušta.

Masaža

Ublažava napetost u mišićima, stvara osjećaj opuštenosti i odmora, ublažava i otklanja bolove. Postoje različite tehnike masaže, od kojih mnoge možete i sami naučiti. Masaža mješavinom ulja lavande, ružmarina i slatkog badema vrlo brzo otklanja napetost.

Ljekovite kupke

U kadu napunjenu vodom stavite malo morske soli ili ekstrakte ljekovitih biljaka koje opuštaju ili poboljšavaju cirkulaciju. Činite to barem jednom tjedno.

Akupunktura

Drevna kineska metoda liječenja koju je prihvatila i Svjetska zdravstvena organizacija i objavila popis od oko 350 bolesti koje se mogu liječiti akupunkturom. Tu se ubrajaju i stresom izazvani poremećaji i psihosomatske bolesti.

Akupresura

Metoda opuštanja za koju je potrebno poznavati akupunkturne točke. Pritiskom prstiju na određene točke organizam se oslobađa napetosti, a poboljšava cirkulacija i normaliziraju energetske tokove. Uz to što opušta, akupresura je djelotvorna u otklanjanju glavobolje i drugih bolnih simptoma.

Refleksoterapija

Blagim pritiscima na određene točke na stopalima, mogu se otkloniti napetost, bolovi i drugi nepovoljni učinci.

Reiki

Tehnika izazivanja smirenja i blagosti, a temelji se na polaganju ruku. Može se izvoditi tako da i sami stavljate svoje ruke na pojedine dijelove tijela. Osjetit ćete ugodnu toplinu koja ima umirujući učinak, a stvaranjem pozitivnih mentalnih slika o energetskom obnavljanju vašeg tijela, učinak se pojačava.

Druge tehnike

Shen-chi, Tai-chi, Qi-qong također mogu biti od koristi.

TEST - KOLIKO STE POD STRESOM?

1.	Naljutite li se lako?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
2.	Jeste li preosjetljivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
3.	Jeste li u svemu vrlo pedantni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
4.	Jeste li častoljubivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
5.	Uplašite li se lako?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
6.	Jeste li nezadovoljni uvjetima u kojima živite?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
7.	Postajete li brzo nestrpljivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
8.	Je li vam teško donijeti neku odluku?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
9.	Jeste li razdražljivi?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
10.	Jeste li zavidni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
11.	Jeste li ljubomorni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
12.	Osjećate li se nesigurno u prisutnosti šefa?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
13.	Mislite li da ste prijeko potrebni na svojem radnom mjestu?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
14.	Radite li često u vremenskoj stisci?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
15.	Imate li osjećaj manje vrijednosti?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
16.	Jeste li nepovjerljivi prema svojoj okolini?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
17.	Mogu li vas sitnice razveseliti?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
18.	Možete li zaboraviti brige?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
19.	Pušite li više od 5 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
20.	Pušite li više od 20 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
21.	Pušite li više od 30 cigareta dnevno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
22.	Spavate li loše?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
23.	Osjećate li se ujutro potpuno iscrpljeno?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
24.	Jeste li osjetljivi na promjene vremena?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
25.	Je li vam puls u mirovanju više od 80 otkucaja u minuti?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
26.	Jeste li predebeli? Imate li višak kilograma?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
27.	Krećete li se premalo?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
28.	Imate li često bolove oko srca?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
29.	Imate li tamne podočnjake?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
30.	Jeste li osjetljivi na buku?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
31.	Boli li vas često glava?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
32.	Imate li izražene teškoće sa želucem?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
33.	Jesu li vam dlanovi vlažni?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
34.	Jedete li mnogo masnih jela (kobasice, jaja, masno meso)?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
35.	Jedete li mnogo slatkiša?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)
36.	Odlazite li na posao automobilom?	Da (2)	Katkad (1)	Ne (0)

Rezultat testa:

- 1 - 6 bodova** Doista ste otporni na stres pa vam možemo samo čestitati.
- 7 - 13 bodova** Imate nekih problema, ali ste ipak izvan kritičnog područja. Razmislite, možda biste nešto mogli poduzeti.
- 14 - 20 bodova** Stres vas nagrizava. Poradite na povećanju svojih sposobnosti njegova prevladavanja.
- 21 - 30 bodova** Vi ste pod izraženim stresom. Bilo bi uputno da se posavjetujete s liječnikom. U svakom slučaju, započnite čim prije s antistres programom.
- 31 bod i više** Treba svakako mijenjati stil života. Uputne su redovite liječničke kontrole.