

UTICAJ STRESA NA MENTALNO I FIZIČKO ZDRAVLJE

Selvira DRAGANOVIĆ

M ora li stres biti naša svakodnevica? Kako se nositi s njim i zašto?

Svi smo mi nekad bili pod stresom i sve češće možemo primjetiti koliko nam se taj pojam uvlači u rječnik. Nekako se čini da je tempo današnjeg života obilježen obilnim stresom te je sve više stručnjaka koji upozoravaju na njegovu štetnost. Stres je nekad kratak i vezan za neku situaciju (gužve kroz grad u špici, zastoji zbog popravke puteva, važna prezentacija na poslu, ispit, polaganje vozačkog ispita, naprimjer). U nekim drugim situacijama stres je malo dugotrajniji i složeniji (problemi u porodici, naprimjer, bolest člana porodice, smrt bračnog druga i slično). Stres ponekad može biti pozitivan te nas motivirati da obavimo određeni posao (stres stimulira mišljenje i može podstaći kreativnu energiju naučnika ili kompozitora), da postignemo određeni cilj (atletičari pod stresom mogu dobiti dodatnu energiju te briljirati na nekom takmičenju), ali i da izbjegnemo opasnost i slično. Ipak, ukoliko

stres remeti naše svakodnevno funkcioniranje i sposobnost normalnog vođenja života na neko vrijeme, onda on postaje opasan. U tim slučajevima, čovjek se osjeća *izvan kontrole*, ne zna šta mu je činiti. A u nekim slučajevima, ukoliko se stresna situacija prolongira i dođe u dodir sa ranijim traumatskim iskustvom, mogu se intenzivirati depresivne misli i misli o suicidu.

Iako je H. Sylee davno definirao stres, danas, pored njegove, postoje mnoge druge definicije stresa, a jedna od njih je: Stres je mentalna ili fizička napetost koja nastaje kao rezultat fizičkih, emocionalnih ili hemijskih uzroka, ili; Stres je skup bioloških reakcija na bilo kakav neprijateljski stimulus (podsticaj), bilo fizički, mentalni ili emocionalni, unutarnji ili vanjski, koji remeti normalno funkcioniranje neke osobe (Smith, 2002.).

Stres djeluje na rad naših unutarnjih organa, kao što su srce (ubrzava rad srca), krvotok (povećava krvni pritisak) te na mišiće (pod stresom mišići su napeti), a depresija,

razdražljivost, česte svađe sa članovima porodice (supružnikom ili djecom, naprimjer), napadi bijesa ili nasilnog ponašanja česte su psihološke posljedice stresa. Mentalni i fizički simptomi stresa variraju od osobe do osobe, a mogu se pojaviti u raznim oblicima.

Mentalni simptomi stresa:

- Napetost,
- iritacija (razdražljivost),
- nesposobnost koncentracije,
- osjećaji teškog i konstantnog umora,
- problemi sa snom (nemogućnost spavanja).

Fizički simptomi stresa:

- Suha usta,
- ubrzani rad srca,
- teškoće disanja,
- problemi sa stomakom,
- česta urinacija,

- znojenje dlanova,
- napeti mišići koji uzrokuju bolove i tresenje nekih dijelova tijela (ruku, naprimjer).

Bitno je smanjiti stres u našem životu i naučiti kako se nositi s njim da bi se smanjili rizici od raznih psihosomatskih oboljenja koja nastaju kao rezultat stresa i da bi se napravila ravnoteža i postigao spokoj.

Emocije su, isto tako, u uskoj vezi sa stresom. Kad smo pod stresom, razdražljiviji smo, lakše se iznerviramo, manje podnosimo kritike i pritisak, skloniji smo prepirkama i svađama. Kao rezultat toga, mogu se pojaviti mnogi problemi, kako kod kuće tako i na poslu, i u relacijama sa drugim ljudima. Pogledajte sljedeću tabelu i sami provjerite imate li neke od ovih simptoma i jeste li pod stresom.

Tabela 1. Jeste li pod stresom? Fizički, emocionalni, mentalni i socijalni simptomi stresa (Smith, 2002.)

FIZIČKI	EMOCIONALNI	MENTALNI	SOCIJALNI
Glavobolja	Anksioznost	Zaboravnost	Izoliranost
Škripanje zubima	Frustracija	Slaba koncentracija	Usamljenost
Iscrpljenost	Nervoza	Slaba produktivnost	Zajedljivost
Nesanica	Depresija	Negativni stavovi	Prestanak govora
Bolovi u leđima	Zabrinutost	Zbunjenost	Smanjen seksualni nagon
Problemi sa stomakom	Napetost	Nedostatak novih ideja	Prigovaranje
Prehlade	Promjene raspoloženja	Letargija	Manji kontakti sa prijateljima
Bolovi u vratu	Lahko obeshrabrivanje	Dosada	Korištenje drugih ljudi za vlastite ciljeve
Bolovi u ramenima	Česti napadi plača		
Povećana upotreba lijekova	Razdražljivost		

Samopomoć u borbi protiv stresa

Postoje dokazani načini koji pomažu smanjenju intenziteta stresa, a ovisno o vremenu i mjestu vi možete odabrati ono što vam je efikasno u borbi protiv stresa.

Slijedeći savjeti, prema Breweru (2000.), mogu dati ideju o tome kako da sami, kad osjetite da vam se stres gomila, radite na smanjenju stresa kako na poslu tako i kod kuće.

Na poslu:

- Radite nešto što vas odmara kad ste na pauzi u toku radnog vremena (nipošto ne pokušavajte završiti nešto započeto),
- radite na vašim glavnim projektima kad ste najproduktivniji (vi najbolje znate kad ste najproduktivniji i spremni za rad),
- naučite biti fleksibilni,
- ispoljavajte humor, šaljite se, naučite da stvari *okrećete na igru*,
- imajte svoje ciljeve na umu,
- nemojte sebi zadavati previše obaveza u jednom danu,
- čestitajte sebi na uspjesima,
- održavajte vašu kancelariju (radni sto, radni kutak) da bude oragnizirana i uredna,
- fokusirajte se na sadašnjost,
- dišite ravnomjerno i duboko.

Ukoliko vam je posao izvor stresa, onda činite omiljenu aktivnost ili hobi kad dođete kući s posla. U tom ćete se slučaju fokusirati na aktivnost umjesto na problem i bolje ćete se osjećati.

Okružite se ljudima koji su pozitivni i koji vole da se smiju i šale, imaju pozitivne stavove o životu. Umjesto dnevnika, na televiziji u večernjim satima, pogledajte neku dobru komediju. Smijeh je jedan od najboljih protulijekova protiv stresa.

Kod kuće:

- Nemojte probleme zadržavati za sebe,
- redovno vježbajte (dovoljno je da 10

minuta svako jutro ili svaku večer uradite par vježbi za razgibavanje, trbušnjake i slično),

- odvojite 10-tak minuta za samoću,
- radite jednu po jednu stvar,
- zaboravite na posao – diskonektirajte se od posla na kraju dana,
- učinite smijeh partnerom u svom životu,
- provodite vrijeme sa porodicom i prijateljima.

Smirivanje fizičkih simptoma stresa

Simptomi koji su vezani za stres variraju od osobe do osobe. Mi često osjećamo stres na *vlastitoj* koži a nismo toga ni svjesni. Uzroke poteškoća koje se javljaju u formi glavolja, stomačnih tegoba, ukočenih leđa, ramena, mišića i slično tražimo drugdje, a zanemarujemo stres, iako je on najčešće uzrok. Potrebno je pronaći načine koji su savakome ponaosob efikasni u smanjenju stresa, ukoliko vas simptomi ometaju u svakodnevnom funkcioniranju.

Evo nekoliko strategija koje, prema Belkinu (2000.), mogu pomoći da se kratkoročno riješite stresa:

- Stres podstiče sekreciju stomačne kiseline, što može izazvati žgaravicu, grčeve u stomaku i druge probavne poteškoće. Pokušajte ovakve simptome smiriti čašom toplog mlijeka ili nekim lijekom za koji nije potreban recept koji sadrži antacid. Imajte na umu da kafa, cigarete, alkohol i začinjena hrana dodatno iritiraju stomak.
- Glavobolje, bolovi i napetost u leđima i ramenima česte su reakcije na stres. Istegnite i zategnite napete mišiće tokom dana. Smirite se vježbama dubokog disanja, laganim vježbama ili drugim fizičkim aktivnostima u kojima uživate, kao što su posao u bašti ili šetnja. U slučaju da vam se bolovi nastave, uzmite nešto protiv bolova što je dostupno bez liječničkog recepta.
- Hronične prehlade i nazebi ukazuju na to da vam stres uništava imunitet.

Izgradite otpornost tako što ćete se dovoljno odmarati, piti dovoljno tečnosti i jesti voće i povrće i drugu hranu bogatu vitaminima.

– Ukoliko idete na spavanje razmišljajući o problemima koji vas muče, može vam se pojaviti nesanica. U tom slučaju, popijte toplo mlijeko, šalicu čaja od kamilice ili nane s medom, uzmite toplu kupku ili čitajte neku dobru i zabavnu knjigu kad ne možete zaspati. Ukoliko i dalje ne možete prestati misliti na probleme, ustanite, uzmite papir i olovku i zapišite ih, a sebi recite da ćete ih riješiti ujutro. Pokušajte misliti na nešto lijepo kad se vratite u krevet.

– Previše alkohola, korištenje droga, prejedanje ili bilo koji drugi oblik ovisničkog ponašanja u smislu nošenja sa stresom može samo povećati probleme koje već imate. Ukoliko vam je problem zloupotreba alkohola ili ovisnost, javite se svome ljekaru, društvu za alkoholičare ili nekim drugim ustanovama koje pružaju pomoć.

– Depresivni imuni sistem može uzrokovati probleme s kožom. Ukoliko ste pod stresom, onda ste podložniji virusima koji uzrokuju prištiće od temperature, herpesu i drugim problemima s kožom. Liječite simptome lijekovima dostupnim bez liječničkog recepta. Otiđite do biljne apoteke i u dogovoru sa stručnjacima odaberite prirodne lijekove, čajeve i trave koji će vam pomoći da izliječite probleme bez upotrebe lijekova. Kožu održavajte čistom i vlažnom i stavljajte kremu za zaštitu od sunca.

Hronični stres može dovesti do ozbiljnih problema kao što su problemi sa srcem, depresija, alkoholizam i neke vrste kancera. Kao što Davis (2000.) tvrdi, bitno je napomenuti sljedeću značajnu činjenicu: «Mnoge ovisnosti povezane su sa stresnim načinom života, kao naprimjer: prejedanje, pušenje, konzumacija alkohola, korištenje droga, a sve ovo se, zapravo, koristi kao bijeg od problema ili privremeni

način *isključenja* iz stvarnosti, života. Nijedna od ovih ovisnosti ne rješava postojeći problem ili probleme, štaviše samo im pridodaje, te se, umjesto samo sa stresom, kasnije moramo nositi i sa problemima ovisnosti. Ako često osjećate da ste pod pritiskom, napravite konstruktivne korake da otklonite uzroke i simptome stresa.

Religijski obredi, kao što su molitve, namaz naprimjer i drugi oblici religijskih rituala i vježbi, pomažu uspostavljanju duhovne ravnoteže i smanjenju stresa.

Osim toga, druge vježbe, kao što su joga, pilates, aerobik, reiki, tajči vježbe, također pozitivno djeluju na naše fizičko i mentalno zdravlje, smanjuju napetost i stres... Dajte sebi za zadatak da od danas počnete sa jednom od navedenih aktivnosti s ciljem da smanjite stres i poboljšate svoje fizičko i mentalno zdravlje.

Mjerenje stresa

Holmes Rahbova skala stresa, koja slijedi u prilogu (na strani 54 i 55), može vam pomoći da izmjerite stres. Ukoliko vam se bilo koji od ovih događaja zbio proteklih 12 mjeseci, njegovu srednju vrijednost stavite u kolonu *Moj rezultat* i saberite. Vaš grand total odredit će koliko je protekla godina bila stresna za vas. Rezultat od 125 je nizak, a rezultat između 125-250 je umjeren. Rezultat 250 i više je visok i sugerira da vam je potrebno redovno prakticiranje tehnike za smanjenje stresa sa ciljem smanjenja i eliminiranja stresa.

ŽIVOTNI DOGAĐAJI		SREDNJA VRIJEDNOST	VAŠ REZULTAT
1.	Smrt supružnika	100	_____
2.	Razvod	73	_____
3.	Razdvojenost bračnih drugova	65	_____
4.	Boravak u zatvoru	63	_____
5.	Smrt bliskog člana porodice	63	_____
6.	Povreda ili bolest	53	_____
7.	Brak	50	_____
8.	Otkaz na poslu	47	_____
9.	Bračno izmirenje	45	_____
10.	Penzioniranje	45	_____
11.	Promjena zdravstvenog stanja člana porodice	44	_____
12.	Trudnoća	40	_____
13.	Seksualne disfunkcije	39	_____
14.	Novi član porodice	39	_____
15.	Izmjene na poslu	39	_____
16.	Promjena finansijskog statusa	38	_____
17.	Smrt bliskog prijatelja	37	_____
18.	Promjena radnog mjesta	36	_____
19.	Promjena broja prepirki sa supružnikom	35	_____
20.	Hipoteka ili kredit veći od 90.000 KM	31	_____
21.	Pred kraj hipoteke ili kredita	30	_____
22.	Promjena dužnosti na poslu	29	_____
23.	Sin ili kćerka napustili dom	29	_____
24.	Problemi sa tazbinom	29	_____
25.	Veliki lični uspjeh	28	_____
26.	Supružnik počeo/la ili prekinuo/la raditi	26	_____

27.	Počeli ili završili školu	26	_____
28.	Promjena uslova života	25	_____
29.	Revizija personalnih običaja	24	_____
30.	Problemi sa šefom	23	_____
31.	Promjena radnih sati ili uslova	20	_____
32.	Promjena mjesta boravka	20	_____
33.	Promjena u školi	20	_____
34.	Promjena u rekreaciji	19	_____
35.	Promjena u vjerskim aktivnostima	19	_____
36.	Promjena u socijalnim aktivnostima	18	_____
37.	Hipoteka ili kredit manji od 90.000 KM	17	_____
38.	Promjene u spavanju	16	_____
39.	Promjene u porodičnim sastancima	15	_____
40.	Promjene u načinu ishrane	15	_____
41.	Odmor	13	_____
42.	Veliki vjerski praznici	12	_____
43.	Manji prekršaji	11	_____
GRAND TOTAL			_____

Ukoliko ovom skalom utvrdite velik nivo stresa, a navedene tehnike nisu dovoljne da se oslobodite stresa i njegovih posljedica, obratite se stručnjacima (svome ljekaru, psihologu ili psihijatru).

Literatura:

1. Smith S. (2002.): What is stress; NASD review.
2. Brewer S. (2000.): Simply relax; Ulysses Press.
3. Belkin A., (2000); Stress Management for dummies; IDG Books.
4. Benson H., (2000.); The relaxation Response; Morrow, William and Company.
5. Davis M., (2000.); The relaxation and Stress reduction Workbook; New Harbinger Publications.
6. Vitality on Demand, Vitality Magazine, vitality.com

Summary

EFFECTS OF STRESS ON MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Selvira Draganovic

In addition to examining stress and its mental, physical, emotional and social symptoms and its effects on mental and physical health, author also examines proven ways to reducing stress both at workplace and home. She emphasizes several Belke strategies which can help us break free from stress on a short-term. Finally, the author also refers to Holms Rahb scale for measuring stress, by which, based on the events in the last 12 months, we can measure intensity of stress and act accordingly.

موجز

أثر الإجهاد في الصحة العقلية والبدنية

سلفيرا دراغانوفيتش

لا تكتفي الكاتبة بالحديث عن الإجهاد وأعراضه العقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية، وعن أثره في الصحة العقلية والبدنية، بل إنها تشرح الطرق الثابتة التي تساعد في تخفيف الإجهاد، سواء في مكان العمل أو في البيت. كما تشير إلى استراتيجيات بيلك التي تساعد على التخلص من الإجهاد في وقت قصير. وفي ختام البحث تذكر الكاتبة ميزان هولمس راب لقياس الإجهاد، والذي يمكننا من قياس شدة الإجهاد بناء على أحداث الاثني عشر شهرا الماضية، والتصرف بناء على نتيجة ذلك القياس.