



СТРЕС ПОСЛЕДИЦА МОДЕРНОГ НАЧИНА ЖИВОТА

Стална брига исцрпљује тело

Акутни стрес је познат као „краткорочни“ стрес. То је једна од најмање штетних врста стреса. Доживљавамо га више пута током дана, као непосредну претњу, било физичку, емоционалну или психичку. На срећу, тело може да се носи са акутним стресом много боље од хроничног стреса, пошто он обично кратко траје. Акутни стрес може да буде озбиљнији, код прекида везе, свађе са пријатељем, полагања теста, заустављања због пребрзе војне, примања критике од претпостављеног, провале у кућу и других ситуација. Чешће је слабијег интензитета, то су углавном благи стресори као што је јутрањи аларм за буђење, нови задатак на послу или чак телефонски позив на који треба одговорити док опуштено седимо на каучу.

Током акутног одговора на стрес, активира се аутономни нервни систем и тело лучи веће количине кортизола, адреналина и других хормона који производе убрзан срчани рад, убрзано дисање и нагли скок крвног притиска. Крв се преноси од великих мишића екстремитета припремајући тело да се бори или побегне. Ово је такође познато као одговор „бори се или бежи“, што је физиолошки здрава реакција на реалну опасност или претњу – каже психијатар Опште болнице Сента др Мелита Матић.

Симптоми акутног стреса су анксиозност, раздражљивост, промене расположења, лоша концентрација, проблем са спавањем, понављајуће ноћне море. Акутни стрес може лако да се контр-

попут вежбања, редовне медитације, усвајања нових комуникационих вештина и промене начина живота могу да помогну у јачању отпорности на акутни стрес – саветује др Матић.

Када се одговор на акутни стрес не покрене применом ових техника, проблемима може да се приступи промишљеније и проактивније. Уклањање одговора на акутни стрес у корену такође може да спречи настанак хроничног стреса.

Особе са симптомима акутног стреса се јављају лекару углавном уколико после неколико дана од стресног догађаја не могу сами да се изборе са тегобама. У пракси то су људи који су доживели озбиљније акутне стресне реакције и углавном се, поред техника опуштања, на кратак период укључују и лекови и то анксиолитици и хипнотици, који су довољни за опоравак од краткорочног стреса – објашњава др Матић.

Док је акутни стрес познат као „краткорочни стрес“, хронични стрес се дефинише као „дуготрајни стрес“. Он произилази из свакодневног рада у токсичном окружењу или сталне свађе са супружником и другим члановима породице. Хронични стрес је дуготрајан и сталан осећај напетости који, ако се не лечи, може негативно да утиче на здравље. Узрокован је свакодневним притисцима породице и посла или трауматским ситуацијама.

Хронични стрес настаје када тело доживљава стресоре са таквом учесталашћу или интензитетом да аутономни нервни систем нема адекватну

у свакодневном животу. Ови симптоми могу да варирају у својој озбиљности.

Неки од најчешћих знакова хроничног стреса укључују хроничне болове, смањену енергију, потешкоће са спавањем, неорганизовано размишљање, умор, осећај губитка контроле, осећај беспомоћности, честе болести и инфекције, гастроинтестиналне тегобе, главобоље, раздражљивост, напетост мишића, нервозу и анксиозност, проблеме са концентрацијом – прича др Матић.

Свакога може да погоди

Свака особа треба да зна да је лечење психијатријских болести ефикасно и да се ментална болест, посебно у овим модерним временима убрзаног живота, не дешава само „тамо неком“, већ може да погоди свакога од нас у неком тренутку живота – каже др Мелита Матић.

Хронични стрес се пречесто јавља у нашем, модерном начину живота. Све, од послова под високим притиском, до усамљености, ујурбаности, егзистенцијалних проблема, може да одржава тело у стању сталне напетости и хроничног стреса. У овом случају, наш одговор „бори се или бежи“, који је осмишљен да нам помогне да се изборимо са акутним стресним реакцијама



Др Мелита Матић

родица има финансијске проблеме или је неки члан породице оболео од тешке болести, те неко у дому не може да ради. Тада се гомилају рачуни, трошкови лечења и може да постоји ризик од заплена дома. Јавља се стална брига која исцрпљује тело, чинећи да се особа осећа уморно и узнемирено.

У тим случајевима често особе раде више него икада да би „саставили крај с крајем“, нездрав се хране, мање спавају и мање су физички активни, што може да доведе до бројних значајних здравствених проблема – напомиње др Матић.

говором на стрес. Смањење стреса засновано на свесности је још један приступ који може да помогне људима да искористе свесност и медитацију како би се носили са хроничним стресом – саветује др Матић.

У случају потребе, у лечење се укључују и лекови, а иницијални симптоматски третман може да започне и лекар опште праксе. Потом се пацијент упућује психијатру који може да препише различите лекове за сузбијање симптома и лечење хроничног стреса. То су углавном анксиолитици, антидепресиви и хипнотици, у ретким случајевима дају

На време почети лечење

Др Мелита Матић упозорава да, уколико се изразито јаке акутне стресне реакције не лече благовремено, односно у првих шест месеци, могу да изазову разне психичке поремећаје као што су: депресивни поремећаји, разни анксиозни поремећаји, панични поремећај и посттрауматски стресни поремећаји. У оваквим случајевима неопходно је озбиљније лечење у виду психотерапије и терапија лековима, што осим анксиолитика и хипнотика укључује и антидепресиве, а понекад и антипсихотике.

Хронични стрес може да буде везан и за посао. Многи послови су веома захтевни и често особа може да се осећа као да увек ради под притиском и без адекватне паузе и годишњег одмора. Прековремени рад, стална путовања и пословни односи под великим притиском могу да држе тело у сталном узбуђењу, чак и када се особа врати кући својој породици. Тада долази до исцрпљивања организма и појаве озбиљних здравствених проблема.

Хронични стрес је дуготрајан и може имати штетан утицај на психичко и телесно здравље ако се не лечи. Последице тога могу да буду многи психички и соматски поремећаји, као што су депресивни и анксиозни поремећаји, шећерна болест, кожне болести, болести срца, повишен крвни притисак, поремећај рада штитне жлезде, синдром раздражљивих црева и друге болести органа за варење, снижен либидо, промене телесне тежине – наводи др Матић-Васић.

Проналажење начина за управљањем хроничним стресом је важно за опште здравље. Лечење може да укључује професионални третман, али и технике самопомоћи и опуштања које могу да буду ефикасне. Професионални третман је неопходан како би пацијент могао да развије нове вештине препознавања и суочавања са стресом.

Опције укључују психотерапију која може да помогне да особа научи да препозна негативне мисаоне образце који доприносе хроничном стресу. Радећи са терапеутом, ове мисли могу да се преиначе у реалистичније, корисније. Такође, могу да се савладају технике за суочавање са стресом које ће помоћи пацијенту да боље управља својим од-

се и антипсихотици и стабилизатори расположења.

Хроничним стресом често може да се управља и техникама самопомоћи. Важно је да технике управљања стресом почну да се примењују чим се препознају симптоми хроничног стреса. Дугорочне здраве навике су веома важне, јер могу да повећају отпорност на стрес и дају особи шансу да се редовно одмори од њега. Неке од најефикаснијих навика укључују вежбање, медитацију, вођење дневника, боравак у природи и бављење неким хобијем, јер се показало да се на овај начин постиже отпорност на стрес – саветује др Матић и додаје да уколико је особа испробала стратегије самопомоћи и сматра да јој је потребна додатна помоћ, не треба да се устручава да разговара са доктором о својим проблемима, јер је у данашње време доступна ефикасна помоћ.

Стигма представља обележавање, неодобравање и изопштавање особа са менталним обољењима из друштва, што их можда повремено још више од саме болести. Три од четири особе са психијатријским болешћу су доживеле неки од облика стигматизације и дискриминације. Готово две трећине особа се не лечи.

Из мог искуства у пракси, наша земља није изузетак по том питању, чак је постотак стигматизације виши него у развијеним земљама. Последица стигматизације је да се због страха од реакције колоне, многи људи не усуђују да потраже помоћ. Тиме заправо само погоршавају своје ментално здравље и ефикасност лечења, које даје много боље резултате ако се третман започне благовремено – закључује др Матић.



Како препознати стрес

Није увек лако да се препозна хронични стрес. Пошто је свеприсутан и дуготрајан, људи се често толико навикну на њега да почињу да се осећају нормално.

Питања на која треба одговорити када сумњамо на хронични стрес су: Да ли сте често нерасположени или иритирани? Да ли се осећате као да увек бринете о нечему? Да ли вам се чини да немате времена да се бринете о себи или да радите ствари у којима уживате? Да ли вам се чини да је и најмања непријатности у дану превише? Чини ли вам се да се лако прехладите или заразите? Да ли сте се ослањали на нездраве механизме за суочавање са стресом као што је алкохол? – препоручује др Матић.

лише, јер се симптоми брзо јављају и повлаче. Он не утиче на здравље као хронични стрес, јер је релативно лако да се од њега опорави и једноставне технике опуштања могу брзо да делују на симптоме.

Неке технике ослобађања од стреса могу да делују за само неколико минута како би смириле реакцију тела на стрес. Ове технике нуде „брзо решење“, помажу да се особа тренутно осећа смиреније. То су, на пример, вежбе дисања, које можда неће изградити отпорност на будући стрес или умањити свакодневне стресоре, али могу да помогну да се смири бурна физиолошка реакција тела која се јавља као одговор на стрес. Док дугорочне здраве навике,

шансу да активира релаксациони одговор. Тело се стално налази под повишеним нивоима кортизола, адреналина и других хормона. То значи да тело остаје у сталном стању физиолошког узбуђења, које дугорочно штети психичком и телесном здрављу. Ово утиче на скоро сваки систем у телу, било директно или индиректно. Људи су створени да се носе са акутним стресом, који је краткотрајан, али не и са хроничним стресом, који је постојан током дугог временског периода – наводи др Матић.

Хронични стрес утиче и на ум и на тело. Производи и физичке и психичке симптоме који могу да утичу на способност особе да нормално функционише

као што су ситуације реално опасне по живот, троши наша тела и проузрокују болести, било физичке или психичке.

Др Матић наводи како су процене да је између 60 и 80 одсто посета примарној здравственој заштити повезано са симптомима хроничног стреса. Зато је толико важно препознати симптоме и научити технике управљања стресом и применити здрав начин живота како би се особа заштитила од негативног утицаја хроничног стреса.

Извори хроничног стреса могу да варирају, али често спадају у један од четири различита типа. То су емоционални стрес којег карактеришу тешке емоције као што су бес, туга или фрустрација, затим стрес животне средине који настаје тамо где се живи и ради, потом стрес у вези односно у односима према пријатељима, породици, сарадницима, партнерима и стрес на послу изазван изазовима и притисцима у вези са послом. У многим случајевима, ове врсте стреса утичу на више домена живота. Стрес на послу може да створи стрес у односима са породицом и пријатељима. Стрес у дисхармоничној емотивној вези може да утиче на обављане радних обавеза – наводи др Матић.

Према њеним речима, хронични стрес може да се јави у случају када по-

Припремила: Љубица Петровић;
Фото: Приватна архива/Pixabay

„Војвођанско здравље“ урађено је под покровитељством Покрајинског секретаријата за здравство