



ПСИХОСОМАТСКИ ФАКТОРИ МОГУ ДА ДОВЕДУ ДО ХРОНИЧНИХ БОЛЕСТИ

## Дуготрајан стрес мења структуру органа

Стрес је интегрални део живота, али би требало да га прати и стање опуштености, у коме је на адекватан начин могуће обрадити стресни доживљај. На жалост, живимо у доба у коме је један део популације у непрестаној „борбеној активности“, у трци за успехом, потражи за статусним симболима, а други део популације у борби за обичну егзистенцију. Да је стрес узрочник бројних телесних симптома уочено је још од давнина. Управница Клинике за ендокринологију, дијабетес и болести метаболизма Универзитетског клиничког центра Војводине професорка др Драгана Томић-Наглић каже како је наш језик препун фраза, у којима можемо да препознамо како се језиком органа описују разна емоционална стања, на пример: не могу да га сварим; срце ми се стеже кад се сетим; гладан сам љубави; мука ми је од те ситуације и бројне друге фразе.

Стрес код људи доводи до промена на психолошком нивоу, телесном нивоу, али и до промена у понашању. Не реагују све особе исто на исти тип и ниво стреса. Бројни фактори, у свом садејству, утичу на то како ће нека особа реаговати на стрес и да ли ће имати довољно снаге да на адекватан начин обради стресну ситуацију и одупре се развоју телесних симптома и болести. У факторе ризика за развој телесних симптома, као последице стреса, спадају биолошка осетљивост појединца, ранија лоша психолошка искуства и недостатак социјалне подршке. Реакција на стрес

стресом, а симптоми ових болести мењају структуру органа, стварајући најпре тренутне, а затим и трајне промене. Емоционални стресори као што су дуготрајна потиштеност, унутрашњи конфликти, осећања кривице, осећај мање вредности, као и наглашена амбициозност, узрокују оштећења органа – наводи др Томић-Наглић.

### Стрес одговоран за 80 одсто смртности

Епидемиолошки подаци показују да болести узроковане хроничним стресом, односно болести животног стила, заправо представљају удео од 70 до 80 одсто опште смртности у развијеном свету, док је овај удео далеко мањи у земљама у развоју – наведена је др Томић-Наглић.

Данас је добро позната чињеница да постоји узajамно зависна веза између централног нервног система и нивоа имунитета. Хелије које учествују у стварању имунитета имају рецепторе, односно кључна места, на која могу да се везују неурохормони, хормони порекла централног нервног система. Са друге стране, неке мождане хелије продукују интерлеукине, важне карице у развоју одбрамбених моћи организма од инфективних болести и злоћудних тумора. Имуни систем здраве особе отпоран је на акутни, краткотрајни стрес, међутим услови хроничног

Кожна обољења су увек мултифакторијалне генезе, али крајем 20. века, потврђена је психосоматска компонента одговорна за њихов развој. Потврђен је утицај хроничног стреса на развој копривњаче, atopијског дерматитиса и псоријазе. Са друге стране и у обрнутом смеру, масивнија кожна обољења могу да изазову депресивне или анксиозне поремећаје, који касније могу да се компликују и болестима унутрашњих органа.

Колико је значајан мултидимензионални и мултидисциплински приступ болеснику, говори и чињеница да и хронични бол у леђима (хронични лумбални синдром) спада у психосоматске болести. Осим наслеђа и органских промена на пршљенским телима, развоју хроничног лумбалног синдрома доприноси и интензивне емоције попут беса, љубоморе, страха и жалости. Због тога примена само физијатријских третмана, често не даје довољан утицај и врло често је потребно ангажовати у лечењу и психотерапеута.

Код мушкараца еректилна дисфункција и идиопатски простатитис, такође, често су узроковани анксиозношћу, стресогеним животним стилем током адолесценције или у одраслом добу.

Од кардиолошких болести, познато је да хронични стрес доприноси развоју повишеног крвног притиска и развоју коронарне болести. Наравно, повишен притисак може да се јави као симптом неких органских обољења и никако не треба пренебрегнути ову чињеницу, при лечењу и испитивању ових



Проф. др Драгана Томић-Наглић

### Емоционални фактор као узрок болести

Др Томић-Наглић подсећа како је родоначелник психосоматске медицине др Франц Александер описао седам болести у чијој основи лежи емоционални фактор као основ за њихов настанак. У тих седам болести сврстане су астма, хипертензија, хипертиреоза, чир, улцерозни колитис, реуматоидни артритис и неуродерматитис. Хипертиреоза, хипертензија, реуматоидни артритис и неуродерматитис настају код особа које се суочавају са животним проблемима. Астма, улцерозни колитис и чир на желуцу јављају код особа које се пред изазовима живота повлаче. Данас је листа ових болести много шира, јер се емоционални фактор сагледава кроз другачију призму и његов ефекат се процењује у садејству са другим узрочницима, као што су наслеђе, исхрана, недовољна здравствена култура и изложеност хроничном стресу.

ризиком за развој коронарне болести – саветује др Томић-Наглић.

Према њеним речима, раније су повезиване особине „А“ типа личности са болестима срца, али досадашњи подаци ово нису у потпуности потврдили. Тип личности А карактерише хостилност. Хостилност подразумева реаговање бесом, иритацијом, неповерењем, презиром и огорчењем на широк спектар стресних околности. Истраживачи су показали да је висока хостилност средовечних мушкараца добро предвиђала ризик смртности од инфаркта, као и да су хостилнији срчани болесници имали значајно веће закрчење артерија од мање хостилних. Мада хостилност погодује развоју срчаних обољења, постоји могућност да је та повезаност само релативна, јер је хостилност чест пратилац других фактора ризика.

На пример, хостилне особе ће пре имати нездраве животне навике, као што су употреба алкохола или пушење. Такође, хостилност је повезана са негативним животним догађајима и мањком социјалне подршке. Поред израженог беса, на здравље срца може негативно да утиче и бес који је „потиснут“. Бес окренут „ка унутра“ представља немогућност односно невољност особе да невербално или вербално изрази бес, иритацију и слично, у односу на извор фрустрације, посебно ако ће њено изражавање беса изазвати конфликт у околини – објашњава др Томић-Наглић.

Емоционални стрес доводи и до симптома болести органа за варење. Срес појачава осећај горушице, односно жарење у пределу желуца и средогруђа. Гастроентеролози се често срећу и са такозваним функционалним

гастроинтестиналним болом, познатим и као „болест без болести“. Испитивањем ових болесника не дијагностикује се органски или функционални поремећај органа за варење. Бол у трбуху, надутост трбуха, или поремећај прањњена столице, узроковани су преосетљивошћу унутрашњих органа, на стимулансе из централног нервног система, насталих услед стреса.

Хронични болни синдром може да буде удружен и узрокован стресом. Удружен је са алекситимијом, неспособношћу препознавања и јасног изражавања емоција. Код жена овај бол је најчешће везан за вилични зглоб или осећај кнедле у грлу.

Особа се психосоматским сметњама углавном потраже професионалну помоћ тек неколико година након примарног доживљаја сметње, јер им је, са једне стране, тешко да поверују да њихове сметње имају везе са психичким проблемом, а са друге стране, због могуће стигматизације од стране околине у којој раде и живе – каже професорка Томић-Наглић.

Последице стреса могу да буду изузетно озбиљне и због тога је неопходно, пре свега примењивати превентивне стратегије и стратегије на промоцији здравља на свим нивоима здравствене заштите и у свим узрастима.

Превентивне стратегије би требало да едукују људе за адекватну реакцију на стрес, да се на адекватан начин адаптирају на неминовне животне промене, да се не устручавају да користе и траже социјалну подршку, живе у складу са природом, брину о свом телу и схвате стрес као шансу за раст и развој – закључила је др Драгана Томић-Наглић.



условљена је и полним разликама. Ово, разуме се, важи за традиционалне средине, где су улоге између мушкараца и жена јасно подељене. У развијеним подручјима, где више не постоје полни стереотипови, изједначава се и удео психосоматских болести, као што су кардиоваскуларне, међу половима – каже професорка Томић-Наглић.

Како објашњава, важно је разликовати психосоматску реакцију од психосоматске болести. Већина људи, с времена на време, има тегобе које су последица стреса. То су такозване психосоматске реакције, код којих постоји само тренутни поремећај у раду неког органа, али нема промене у његовој структури. Типичне психосоматске реакције су лупање срца, знојење дланова, црвенило лица, осипи на кожи, вртоглавице, хипервентилација и друге.

Психосоматске болести су хроничне болести, узроковане дуготрајним

стреса значајно оштећују одбрамбену моћ нашег имуног система.

Хормони, који се луче из надбубрежних жлезда, као што су кортизол, адреналин и норадреналин, неопходни су за преживљавање акутних стресних ситуација. Њихово лучење у тим стањима представља физиолошку реакцију и помаже нам да им се супротставимо у потенцијално угрожавајућим ситуацијама. Дуготрајно излагање стресу и наведеним хормонима доводи до трајних промена на можданим структурама, што су потврдила истраживања на ратним ветеранима, особама које су претрпеле посттрауматски стресни синдром и женама, које су током детињства претрпеле сексуално злостављање. Као последица хроничног стреса, по интензитету не тако драматично као што је наведено претходно, особа може да развије брже когнитивно старење, односно да ментално буде старија у односу на њене биолошке вршњаке – упозорава др Томић-Наглић.

болесника. Повишен притисак непознатог узрока чешће се јавља код особа које слабије испољавају своје емоције, посебно бес, и потискују их. Различите релаксационе технике, које могу да препоруче психотерапеути, свакако могу да допринесу бољој регулацији крвног притиска код ових болесника. Стрес се сматра значајним

### Хронични умор имитира неке болести

Синдром хроничног умора често имитира нека ендокринолошка обољења. Ово је комплексни поремећај, у чијој основи је увек психосоцијални стресогени фактор, који највероватније онемогућава физиолошку реакцију на стрес, доводећи између осталог и до поремећаја регулације сна – упозорава др Драгана Томић-Наглић.

Припремила: Љубица Петровић;  
Фото: Приватна архива/Pixabay

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