



Što je to stres i kako si možemo pomoći?

AUTOR TEKSTA: Petra Malešević, mag. psych., **CFT** i kognitivno-bihevioralna psihoterapeutkinja

Compassion Focused Therapy PG Cert (University of Derby)

STRES

Stresna reakcija je normalna prilagodbeni reakcija kojom naš organizam nastoji odgovoriti na unutarnje i vanjske promjene. Ove promjene predstavljaju odmak od uobičajenog ili idealnog funkcioniranja, a mogu biti čak i pozitivne (eustres), iako većinom govorimo o onima koje smatramo nepovoljnima ili nas plaše – distres.

Naše je tijelo, uključujući naš mentalni život, u neprestanom procesu prilagodbe na uvjete u vanjskom i unutarnjem okruženju, a stresna reakcija tome služi kao koristan evolucijski alat.

Tijekom stresne reakcije tijelo mobilizira energiju, sprema se za akciju (borba ili bijeg) te čuva energiju za slučaj dugotrajne nevolje. U slučaju da nemamo razvijene životne vještine nošenja sa stresom, stres nam može uzrokovati teškoće i biti nam neugodan, mogu se javiti čak i funkcionalni zdravstveni problemi tj. psihosomatske poteškoće ili ponekad čak i trajne bolesti (u čemu igraju ulogu i drugi faktori tj. kombinacija faktora).

Događaji i situacije koji kod nas izazivaju stres tj. stresnu reakciju nazivamo stresorima. Neki događaji i situacije su općepoznati stresori tj. predstavljaju stresore kod većine ljudi, npr.:

- smrt bliske osobe
- ozbiljna bolest bliske osobe ili nas samih
- razvod i problemi u partnerskim vezama
- velike financijske poteškoće
- prirodne nepogode i izvanredna stanja u društvu
- situacije opasne po život i zdravlje
- gubitak posla
- pravna perzekucija
- značajan neuspjeh na poslu ili u školi
- pa čak i vlastito vjenčanje i rođenje djeteta



No neki su stresori i individualni, uvjetovani našim prethodnim životnim iskustvima. Prethodna stresna iskustva čine nas posebno osjetljivima na iste ili slične teme. Zbog toga je dobro poznavati svoju nutritivnu, znati gdje su naša osjetljiva mjesta.

Pored navedenog, svatko od nas može biti otporniji ili osjetljiviji na stres. U tome ne igraju ulogu samo genetske predispozicije već i naučene vještine nošenja sa stresom, koje bi svakako trebale spadati u osnovne životne vještine. Ove vještine ja dijelim na

- vještine održavanja spremnosti na stres
- vještine za akutni stres

Vještine održavanja spremnosti na stres

Kao što održavamo auto ili neke kućanske uređaje, tako bismo trebali održavati i svoje dobro psihofizičko zdravlje. Jedno nije moguće odijeliti od drugog, kao što se govori “U zdravom tijelu zdrav duh” i obrnuto. Veza između “uma i tijela” je dvosmjerna ulica. Održavanje dobrog stanja uma i tijela čini nas spremnima na obranu od mogućih poteškoća, bilo da se radi o virusu, bakteriji ili opterećenju uslijed različitih događaja koje utječe na obje komponente. Kao što održavamo dobar fiziološki imunitet tako bismo trebali njegovati i svoju psihičku otpornost. Nazivamo je dobrom mentalnom higijenom, a u jezicima nekih zemalja pronaći ćete i izraz “psihohigijena”. Stoga je potrebno **održavati dobru mentalnu higijenu**. Kolokvijalno bi se to djelomično moglo nazvati “urednim životom”. Kontinuirana briga o urednom načinu života čini nas otpornijima na stres.

Mentalna higijena sadrži:

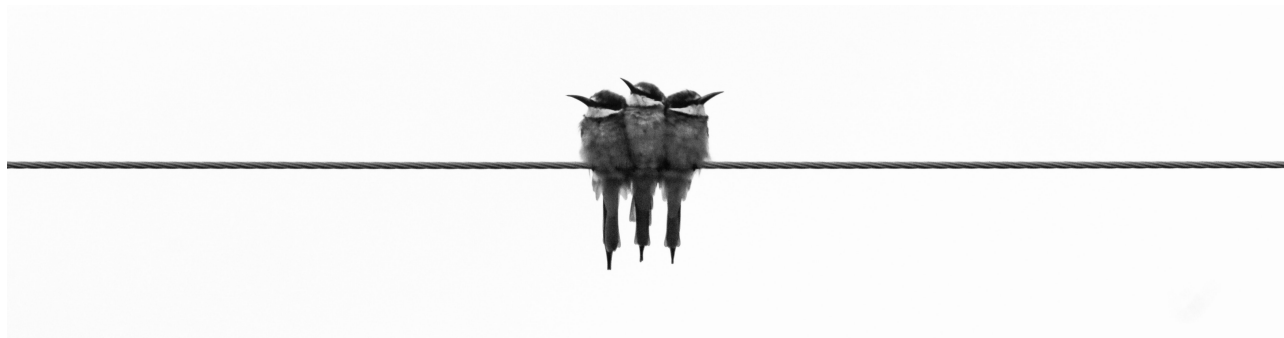
- dovoljno sati sna te **kvalitetan san** - više o spavanju pročitajte u tekstu Higijena spavanja
- **kvalitetnu i redovitu prehranu umjerene količine** - redoviti obroci pripremljeni od po mogućnosti što svježijih i što manje prerađenih namirnica, primjereni aktualnoj aktivnosti, raznoliki
- fizičku aktivnost - **čovjekovo tijelo stvoreno je za kretanje**, u svaki dan poželjno je uključiti aerobnu aktivnost - hodanje, brzo hodanje, jogging, plivanje, vožnju biciklom i sl., u što možemo ubrojiti i žustrije pospremanje stana, penjanje stepenicama...
- odmor - vrlo bitan za suvremeno društvo, gdje se vrijednost vrlo često mjeri efektivnošću i vremenom provedenom u radu; **svaki organizam mora odmarati**, tijekom odmora se obnavljaju naši fizički i mentalni resursi te uspostavlja ponovna homeostaza organizma
- ugodna socijalna aktivnost - **čovjek je biće sa socijalnim mozgom**, sam početak našeg života ovisi o odnosu s drugom osobom (sisanje, pružanje topline i zaštite), onako kako smo stvoreni - pozitivan socijalni kontakt i povezivanje na nas utječe umirujuće, daje nam osjećaj sigurnosti i spokoja
- kontakt s prirodom - **došli smo iz prirode i s prirodom smo neraskidivo povezani**, sve što radimo utječe na ostatak živog i neživog svijeta i obrnuto; prošetati parkom, šumom, livadom, okupati se u moru ili jezeru, ostvariti kontakt s ostatkom živog i neživog svijeta povoljno utječe naše mentalno zdravlje (i ovo je vrsta povezivanja!)
- aktivnosti koje za nas predstavljaju ugodu - istraživanja depresivnosti i depresije pokazala su da na naše raspoloženje pozitivno utječu ugodne aktivnosti i aktivnosti koje nam daju osjećaj postignuća, kod obje vrste aktivnosti je bitno da u njih neubrajamo samo velike događaje već prije svega ono što možemo osigurati u “običnom” danu; ugodne aktivnosti su one u kojima uživamo, a neke od njih možda dijelimo s drugim ljudima dok su druge specifične za nas i manji broj drugih ljudi, primjeri mogu biti: pogledati film, vožnja biciklom, razgovor s prijateljem, itd.



- aktivnosti koje nam daju osjećaj postignuća - kao i kod prethodne stavke, razmislimo o aktivnostima koje možemo obaviti u "običnom" danu jer takva je većina naših dana; ono što nam donosi osjećaj postignuća svakako će ovisiti o našoj polaznoj poziciji i ne bismo se trebali povoditi nekim općenitim pravilima ili onime što je karakteristično za druge ljude, npr. ako ne volimo prati suđe, postignuće će biti neodgađanje i pranje suđa ili vježbati sviranje na klavir dnevno 30 min, koristiti mlijeko za tijelo nakon tuširanja, počistiti radni stol nakon svakog radnog dana, ali i veće stvari, koje se neke dešavati na svakodnevnoj bazi, položiti ispit, završiti studij, uštediti novac, osvojiti medalju iz plivanja...

Svatko od nas trebao bi izraditi listu svojih ugodnih aktivnosti i aktivnosti koje mu donose osjećaj postignuća, redovito ih nadopunjavati (ili možda nešto prekriti) u skladu s novim iskustvima ("sljedeću zimu idem učiti skijati i možda ustanovim da je to za mene ugodno") te ih je potrebno imati ih negdje "na oku" - KADA NAM PADNE RASPOLOŽENJE, NEĆEMO SE LAKO SJETITI ŠTO JE TO ŠTO NAM GA POPRAVLJA. Za upravljanje raspoloženjem na dnevnoj bazi potrebno je izmijenjivati ove dvije vrste aktivnosti. Ja trenutno pišem ovaj tekst, što mi daje osjećaj postignuća, a sada ću napraviti pauzu i ispeći kolač, što spada u moju listu ugodnih aktivnosti.

- rad - **rad je za čovjeka ljekovit**, a za to ima više razloga, pa je tako kroz povijest nastalo mnogo poslovice vezanih uz rad kao npr. U radu je spas; kroz rad i općenito aktivnost je moguće "preoblikovati" mnoga emocionalna stanja, potrošiti energiju mobilizirajućih emocija (kao što je npr. ljutnja), ali i drugih ("istresti tugu na papir", "naslikati svoju bol")
- primjena tehnika opuštanja - kad pričamo o tehnikama opuštanja (relaksacijskim tehnikama) uobičajeno ih vežemo uz krizna stanja tj. kada se problem već pojavio, no redovita primjena tehnika opuštanja je odličan način održavanja ravnoteže živčanog sustava tj. optimalnog stanja i pripremljenosti, pritom se ne mora raditi o tehnikama opuštanja u uskom smislu tj. tehnikama koje su osmislili psiholozi kao što su npr. autogeni trening, progresivna mišićna relaksacija, već i o onome što svatko od nas za sebe pronalazi kao opuštajuće, npr. kupka, šetnja parkom, aromaterapija, možda masaža, maženje kućnog ljubimca, i ostalo; **svaki dan bismo trebali bar 15 min posvetiti aktivnom opuštanju**; najjednostavniji način upravljanja stanjem živčanog sustava je **relaksacijsko disanje** (viz tekst iz ponude Korisnih tekstova)



DODATNA EDUKACIJA

Aktivnosti koje služe eliminaciji tj. «trošenju» energije koja se u tijelu nakuplja zbog sitnih ili većih dnevnih stresova su aerobne aktivnosti. Aerobne aktivnosti su one gdje tijekom aktivnosti dolazi do povećane aktivnosti kardiovaskularnog (srce radi brže nego u stanju mirovanja) i dišnog sustava (dišemo ubrzano), povećane opskrbe mišića kisikom i koje se provode srednjim intenzitetom, ali duže vrijeme. Metabolički procesi u mišićima dešavaju se uz prisutnost kisika (na što se odnosi riječ «aeroban»). (Suprotnost su anaerobne vježbe koje se dešavaju uz nedovoljno dopremanje kisika do mišićnih stanica – radi se o intenzivnom i kratkom naporu – npr. sprint trčanje, podizanje utega i sl.). Primjeri aerobnih vježbi: jogging tj. polagano trčanje u vremenu od minimalno 20 minuta, plivanje, brzo hodanje, vožnja biciklom. Budući aerobna vježba traje u vremenu, ona osigurava potrošnju energije koju je stres mobilizirao iz energetskih rezervi u tijelu.

Vještine za akutni stres

Osim održavanja opće spremnosti tj. dobrog stanja organizma potrebne su nam i vještine koje ćemo primijeniti kada se nađemo u neposrednom kontaktu sa stresorom.

Ukoliko se stresna reakcija još nije pokrenula, ali nalazimo se u blizini stresora

Blizina stresora znači da ulazimo u neku situaciju za koju znamo da kod nas izaziva stres, bilo da se radi o općim ili za nas specifičnim stresorima, npr. polaganje ispita, vremenska stiska, čitanje službenih e-mailova, vožnja uzbrdo, i sl.

Moguće je primijeniti sljedeće:

- relaksacijske tehnike - relaksacijsko disanje, autogeni trening, progresivna mišićna relaksacija, imaginacija u kombinaciji s relaksacijskim disanjem, i dr.

Relaksacijske tehnike potrebno je primijeniti prije ulaska u situaciju koja kod nas izaziva stres i/li čim osjetimo da bi nešto moglo izazvati stresnu reakciju jer ponekad stresor ne možemo predvidjeti. Ukoliko smo dobro uvježbali relaksacijske tehnike u sklopu mentalne higijene, bit će dovoljno primijeniti njihovu skraćenu varijantu.

Znamo da su tijelo i psiha povezani pa tjelesna smirenost tj. relaksirano stanje povoljno utječe i na naše mentalno stanje.

- kognitivno (misaono) ohrabivanje i podržavanje, a u slučaju katastrofiziranja - racionalna obrada misli te fokus na djelovanje
- informiranje i planiranje mogućeg djelovanja (problem solving) - ukoliko se dobro informiramo što bi u situaciji koja kod nas izaziva stres moglo biti potencijalno opasno (jer to je ono što situaciju čini stresorom), koja je priroda opasnosti, da li ona zaista racionalno postoji, kako mi na nju uobičajeno reagiramo (poznavanje sebe) te kako si možemo pomoći u slučaju da se potencijalna opasnost zaista ostvari, situacija će biti manje uznemirujuća, npr. kada znamo kakav će biti tijek nekog teškog ispita/školovanja, liječničkog zahvata osjećat ćemo se manje uznemireno jer pred nama nije nešto potpuno nepoznato; kod spomenutog ispita možemo na primjer ustanoviti da se bojimo da bismo se mogli preplašiti ili biti tako nervozni da ćemo "zablokirati" pa možemo isplanirati moguće djelovanje - opuštanje prije ispita, fokusiranje na pitanja umjesto na vlastite misli o mogućoj katastrofi, održavanje relaksiranog disanja tijekom odgovaranja i u krajnjem slučaju traženje male pauze ili pomoći od profesora
- osvještavanje vlastitih stresora - ponekad znamo da nam neke situacije predstavljaju stres, ali teško dokučujemo što nas u njima plaši; npr. u gornjoj ispitnoj situaciji to mogu biti: strah od neuspjeha, strah od reakcije roditelja, strah od osjećaja srama pred profesorom, i dr. humor - humor i smijeh imaju relaksacijsko djelovanje;
- humor nam pomaže da se distanciramo od situacije, vidimo je kao manje poražavajuću i više "općeljudsku" što nam daje više snage i entuzijamna za njeno rješavanje



Ukoliko se stresna reakcija već pokrenula

Ukoliko se u situaciji koja izaziva stres stresna reakcija već pokrenula, naše tijelo mobilizirat će veliku količinu energije (za evolucijski uvjetovanu borbu ili bijeg). Ova energija može tijelu raditi poteškoće, ukoliko je nekako ne iskoristimo. Moguće je primijeniti sljedeće:

- aerobna fizička aktivnost - iskoristit će mobiliziranu energiju koja je karakteristična za stresnu reakciju

Tek nakon aerobne fizičke aktivnosti moći ćemo efektivno primijeniti relaksacijske tehnike, problem solving tj. metode rješavanja problema, humor, kognitivne tehnike i dr.

Svatko od nas razvio je i koristi različite načine suočavanja sa stresom, a ukupnost ovih načina čini “stil suočavanja sa stresom”. Proučavanjem stila utvrđujemo koliko je on funkcionalan i primjeren situacijama te da li njegova primjena vodi ka našem blagostanju. Uvijek treba imati na umu da je mozak “plastičan”, što znači sposoban za mijenjanje, i da učimo cijeli svoj život pa je tako moguće i mijenjati naš stil suočavanja sa stresom.

I ne zaboravimo, stresna reakcija je **normalna, prilagodbena reakcija** kojom naš organizam odgovara na promjene u vanjskom i unutarnjem svijetu.

Molimo da se za sve dodatne informacije javite na cft.hrvatska@gmail.com.

Možete nas pratiti i na <https://www.facebook.com/Petra-Malešević-psiholog-Centar-za-terapiju-usredotočenu-na-suosjećanje-1480632852045245/>