Борба против стреса – Како умети живети са стресом?

С. Стоженић,¹ М. Борзановић²

Fight Against Stress – How Can We Live With Stress?

S. Stozinic, M. Borzanovic

Сажетак. Како можемо препознати упозоравајуће сигнале када смо под утицајем стреса? Како се можемо борити са стресом?

Порука свих интервенционих студија о стресу јесте да је мудро „научити живети са стресом“. Стрес може бити „со и зачин у животу“, импулс да се боримо и савладмо болест, али, на несрећу, може бити и „пољубац и загрљај смрти“, када посустанемо и подлегнемо стресу.

У борби против стреса и његових последица неопходно је, пре свега, да човек и сам нешто предузме и уради на том плану. У превенцији стреса веома је значајно развијати и неговати здраве навике и принципе самоконтроле понашања и емоција, јачати карактерне особине (самопоштовање, самопоуздање и мотивација), које омогућавају стварање позитивних искустава и предуслова за боље суочавање са стресом.

Оптимистичан и позитиван животни став може представљати природну одбрану против стреса и на неки начин превенирати депресивна стања. Превентивне антистресне мере могу се примењивати у свакодневном животу и на радном месту, попут неговања здравог „стила живота“ (прихватајући стварност такву каква је), избегавања непотребних конфликта и постизања и реализације оптималних интерперсоналних односа и хармоније у породици, на радном месту и у друштву.

У превенцији и у броби са стресом важну улогу могу имати и креативан рад и медитација као и многе релаксационе технике.

Кључне речи: стрес превентива.

Summary. How we can recognize warning signals of stress influence? How we can fight stress?

The message of interventional trials of stress is that it is wise to „learn to live with stress“. Stress can be “salt and spice in life”, the impulse to fight and overcome disease, but unfortunate, it can be “the kiss and hug of death”, when we are surrendered and defeated by stress.

In fight against stress and its aftermath, man have to do some action. In prevention of stress as a first step is recommendation for development and cultivation of healthy habits and manners, permanent work on behavioral and emotional selfcontrol, to strengthen personal character traits (selfrespect, selfconfidence and motivation), in making positive preconditions for future confrontation with stress.

The optimistic and positive life attitude may be the natural defence against stress and prevention of depressive disorders. Preventive anti-stress measures can be applied in everyday life and in the working place, such as appropriate healthy “life style” (accepting the reality in the way that it is), avoiding unnecessary conflicts and reaching and realizing optimal interpersonal relationships and harmony in a family, working place and society.

In prevention and in fight against stress important role can play creative work and meditation, and also many relaxation techniques.

Key words: stress prevention.

¹ Академик проф. др Светомир Стоженић, интерниста-кардиолог.

² Проф. др Милорад Борзановић.

Како се борити са овим назовимо га „менталним вирусом“ (стресом), који има и многобројне патолошке ефекте на мозак и уопште на централни аутономни, тј. вегетативни и периферни нервни систем, као и на кардиоваскуларни, ендокрини и имуни систем, чије дејство на њих може бити акутно, понављајуће и хронично, неретко и као посттравматски стресни синдром.

Како препознати знаке упозорења утицаја стреса? Неспорно је да до данас није откривен и направљен ниједан медицински уређај који би могао прецизно да измери утицај и количину (интензитет) стреса на појаву болести или на њено погоршање. Данас се чине успешни напори да се измери ниво (количина) хормона стреса (нпр. адреналина, кортизола и др.) у разним стресним ситуацијама, па се тиме и процењује ниво стреса. Ипак, охрабрује чињеница да нема лекара који ће олако прећи преко чињенице да је стрес најчешћи фактор ризика за појаву многих болести, тј. ургентних стања која доводе и до напрасне срчане смрти.

Порука свих интервентних студија о стресу данас јесте да је неопходно „научити живети са стресом“, који може бити „со и зачин у животу“, односно подстицај да се боримо да се превазиђе болест, али, нажалост, може бити и „пољубац и загрљај смрти“ када посустанемо и предамо се, односно подлегнемо стресу.

У борби против стреса и његових последица неопходно је, пре свега, да човек и сам нешто предузме и уради на том плану, а првенствено да сам „дозира“, измери своја нервно-психичка оптерећења.

Иако се у време Виљема Шекспира (1564–1616), и пре њега, није знало за појам „стрес“, оно што је великан књижевности и драме описао у свом знаменитом драмском делу „Магбет“, одговара данашњем становишту о превенцији психосоцијалног, пре свега менталног стреса. Најбоље ћемо то увидети ако буквално цитирамо поруке о очувању менталног здравља и избегавању штетних последица стреса:

Магбетов „...слатки заборав што лек је који чисти груди загушене оном опасном ствари

која притиска срце...“ јер још увек чека да буде откривен... Магбетов лекар одговара (у чину V) да такав пацијент „мора помагати себи“, кад је неразумно али краљевски од њега затражено да „истерва из памћења укореењу тугу“ и „избрише невоље задржане у мозгу...“

Као што се види, вероватно је и могуће да литературна трагедија може да помогне исто, ако не и више, него модерна медицина пацијенту који је у тузи или депресији, које делују као реметилачки чинилац здравља, посебно као стресор у појави кардиоваскуларних обољења, па чак и фаталног исхода услед њихових компликација.

А. Милер, у својој књизи Увод у психотерапију (Timbedends Octopus, Лондон, 1990, п. 83) каже: „Ко и обично, био је то дијалог који је средио моју збрку!“

Треба увек имати у виду да се *стање у ближој околини и широј друштвеној заједници на више начина реперкутује* као стресни утицај на појединца, реметећи његову душевну равнотежу, изазивајући различите соматске и психосоматске поремећаје.

Социолози и психијатри већ називају време у коме живимо „*временом ружног живљења*“, временом сталних и понављаних криза у коме *неразрешено незадовољство* због поремећених и нездравих појава у друштву (кризе морала, корупције, криминала, поремећаја система вредности), *прераста у болест*, која даље *погодује различитим социопатолошким стањима* (алкохолизму, наркоманији, криминалу, проституцији) и *повлачењу у осаму и депресију* које некада резултирају суицидом.

У превенцији стреса *веома је значајно развијати и неговати здраве навике и принципе самоконтроле понашања и емоција*, јачати карактерне особине: самопоштовање, самопоуздање и мотивације које омогућавају да се стварају позитивна искуства са стресом, да се изграде позитивни механизми одбране и тиме стварају предуслови за боље суочавање са стресом и превазилажење стресних ситуација, при чему је од великог значаја и друштвена подршка у изградњи здравих односа у друштву.

Оптимизам и позитивни животни ставови у великој мери могу бити природна одбра-

на од појаве стреса и превенција депресије. У прилог овој тврдњи може послужити следећи незаобилазан симболичан пример: за разлику од *песимисте* који ће за чашу до половине напуњене водом рећи да је полупразна, *оптимиста* ће рећи да је чаша полупуна, у свему тражећи нешто позитивно, док ће неуспех (који је чест пратилац живота) за оптимисту бити само један нови изазов и разлог за укључивање у животну борбу. Овакве разлике у односу према животу песимисте и оптимисте заснивају се на различитим физиолошким особеностима, јер оптимиста има мање тзв. *хормона стреса*, па код њега уз оптимизам преовлађују и здрави животни стил и животне навике који, такође, доприносе разградњи негативних хормона у стресу, због чега овакве особе дуже живе и код њих су ређе *кардиоваскуларне болести* са фаталним исходом, а и имају бољи имунитет од песимисте.

Неспорна је и повезаност између убрзаног животног темпа и стреса, јер у модерном добу *жесток темпо живота* напосто ломи људе. У настојању да ублажи овај темпо живота који „одзвања од убрзања“ и у коме *нестају животне радости, веселост и смех*, у уверењу да ће успорити овако наметнути убрзани темпо живота, савремени човек *прибегава алкохолу* (што је чешће у развијеним друштвима и срединама) или *фармаколошким средствима*, тј. средствима за смирење (што је чешће у мање развијеним друштвима и неразвијеним социјално-екомонским срединама). Тако иако и једни и други *накратко успевају да забораве проблеме којима их живот свакодневно „меље“*, уместо да, супротно томе, *изаберу прави пут - борбу са стресовима* као здравијем, осмишљенијем и племенитијем начину живота.

Мере превенције стреса које се свакодневно могу применити у животу и на радном месту свакако су: *прихватање одговарајућег здравог „стила“ живота* (у коме се стварност прима онаква каква је), *прихватање одговорности у савладавању тешкоћа и проблема и избегавање непотребних сукоба у свим приликама и остваривање хармоније у међусобним односима* у породици, на радном месту и уоп-

ште у друштву. При томе *посебно је значајно стварање атмосфере ведрога расположења*. У том циљу је од великог значаја *стварање климе хумора и веселости*, јер је неспорно да *смех релаксира, јер организам позитивно одговара на његове ритмове*, чинећи да се човек осећа пријатно, ведро и весело, чему свакако *доприноси разградња хормона стреса и повећава продукција (лучење) позитивних хормона* који утичу на добро психичко и физичко стање организма.

Релаксационе технике (технике опуштања)

У превенцији и ублажавању стреса данас се користе *многобројне релаксационе технике*. Иако нису превасходно усмерене на решавање „велике психијатријске патологије“, нити имају велике претензије, њихов је *основни циљ да нас заштите од стреса у свакодневном животу*. Са њима се почиње још када устанемо из постеље после спавања и кренемо од куће, на путу до посла, школе, у посету пријатељима, на рекреацију или обичну трговину.

Основни смисао релаксационих техника јесте да се спрече или ублаже све или најчешће тегобе у стресу, као што су: психичка и телесна напетост, тескоба, страх, депресија, љутња, гнев, непријатељство и све друге *мучне и тегобне сметње које нас онемогућавају да ефикасније функционисемо у домену наших психофизичких способности* и да их на најбољи начин што целисходније користимо.

Конфронтација са стресом има и шире оквири од претходно постављених циљева у намери да се *преовлада стрес* и оствари превенција психосоматских поремећаја насталих у њему. Ова проблематика задира и у културолошку сферу, пошто је то проблем који не само што највише оптерећује савремени начин живота западне цивилизације већ има и шире, планетарне димензије.

Неспорно је да до сада не постоји ни један целовит и општеприхваћен *антистрес програм* који не садржи бар једну или неку од *техника*

ка релаксације, а најчешће су то: аутогени тренинг, прогресивна мишићна релаксација и хипно терапија, које се најчешће користе у пракси западне медицине код решавања конфликата који индукује стрес, а који, пак, воде порекло од великих медитативних система Далеког Истока (које је Запад до недавно доживљавао као егзотичну литературу).

Ове методе су много сложеније и ширих су терапијских оквира од наведених и очекиваних, а западна култура тек сада открива корисне домете ових медитативних система Далеког Истока, који (као сложеније релаксационе технике) отварају врата доступности ка различитим вишим нивоима свести, представљајући тиме облике самопосматрања и интуитивног разумевања себе и свог односа према свету и космосу, остварујући при томе доживљај свесности, свести, позитивних струјања својих мисли, осећања о животним потребама.

У складу са Делфским Саветом „уознај самога себе“, данас је задатак свих психотерапија: самоспознаја, тј. континуирани процес сазнавања самога себе, како би се стекла (имала) храброст да се сиђе у тамне и тајанствене дубине своје душе, што значи да је крајњи циљ сваког психотерапијског процеса – промена људске свести.

Истичући значај пренаталне психологије и утицај фрустрација у мајчиној утроби на развој фетуса и на његов каснији живот по рођењу, неки психијатри (нпр. академик Владета Јеротић) заговарају став да не постоји тренутак између оплодње и рођења када живот није људски.

Посебно трансцендентална психологија недавно настоји да елементе ових различитих поимања људске свести, уместо да буду супростављени, повезује у један кохерентан и јединствен систем људског рода.

Водећих аутори трансценденталне психологије заступају теорију психологије спектру-

ма, која говори о људској свести као спектруму различитих нивоа, која разликује (издваја) три основна нивоа: 1) Его (Ја) ниво, 2) Егзистенцијални ниво и 3) „Ниво ума“ као највиши ниво, доводећи их у међусобну допуњујућу везу, што значи да не искључују ни „западни“ нити „источни“ став.

Западна психологија, те и психотерапија, функционишу на прва два наведена нивоа (Его и Егзистенцијални ниво), док Источна психотерапија оперише и на трећем нивоу који укључује Тело, Ум и Остатак космоса.

У оквиру монашког покрета (Исихазма) постоји и православна медитативна традиција „умног тиховања“, која такође функционише на овом трећем нивоу. Током дубоке медитације догађа се дубока релаксација и значајне емоционалне промене (у виду „мистичних“ стања, „измењених стања свести“), односно квалитативне промене свести.

Последице (исход) медитације су физиолошке промене које повољно утичу на превенцију стреса и са њиме повезаних психосоматских поремећаја, односно болести.

У савлађивању, одолевању, преовладавању стреса значајну улогу имају стваралаштво и медитација, које су уједно и једно од најсрећнијих решења код људи који не припадају само интелектуалним професијама.

Веома је важно отклањати и све животне ситуације у којима смо дуготрајно и непрекидно изложени стресу, јер су у њима хормоне стреса стално повишени, што исцрпљује наше одбрамбене адаптационе механизме, којом приликом се исцрпљује и имунолошки и ендокрини систем, па такви замарајући средови не само да нас „троше“ и исцрпљују, већ могу бити фатални, изазивајући кардиореактивност и кардиоваскуларне болести са својим компликацијама и неповољном животном прогнозом.

Литература

1. Marmot M: Work and other factors influencing coronary health and sickness absence. Work Stress, 1994, 8:181-201.
2. Carney RM, Freedland KE, Veith RC et al: Major depression, heart rate, and plasma norepinephrin in patients with coronary heart disease. Biol Psychiatry. 1999, 45:458-462.

3. Борзановић М., Стожинић С., Палеев Н.Р., Начев Ч.: Превенција и принципи лечења стреса и кардиоваскуларних болести. У књизи: „Стрес, здравље-болест” аутора Каличанин П., Стожинић С., Палеев Н. Р. и Слијепчевић Д., Обележја, Београд, Медицина-Москва, 2001, 325-361.
4. Стожинић С., Палеев Н. Р. и Борзановић М.: „Стрес и срце“. Обележја, Београд, Медицина-Москва, 2003, 173-178.