Стрес свуда око нас – превладавање хроничног стреса

Ј. Радојловић¹, Н. М. Петровић²

Stress All Around Us - Overcoming Chronic Stress

Jasmina Radojlović, Nikola M. Petrović

„Весело срце помаже као лек,
а дух жалостан суши кости.”
(Соломонова изрека)

Сажетак: Стрес је болест двадесетог и двадесет првог века. Живимо у журбано и динамично, тако да све то утиче на квалитет нашег живота и рада. За разлику од наших предака којима је узрок стреса био пре свега телесне природе, модерни стрес, или стрес двадесет првог века, углавном је психолошки. Генерално гледано, скоро свака околина може допринети стварању стреса. Утврђено је да је интерпретација стресних догађаја пресудна за доживљавање стреса. Циљ овог рада јесте да се укаже на начине превладавања стреса. Биће приказане различите психолошке технике које се користе за помагање особама које имају хронични стрес.

Кључне речи: хронични стрес, превладавање, технике.

Summary: Stress is a disease of the 20th and the 21st century. We lead busy and dynamic lives and that affects the quality of our life and work. Unlike our ancestors, whose cause of stress was primarily of physical nature, modern stress or stress of the 21st century is mainly psychological. Generally speaking, almost every environment can contribute to creating stress. Research showed that the interpretation of stressful events is crucial for the experience of stress. The aim of this paper is to point out the ways of coping with stress. Various psychological techniques that are used to help people who have chronic stress will be presented.

Key words: chronic stress, coping, techniques.

Увод

После распада државе, после ратова и санкција, а у време економске кризе када су мобинг и „изгарање“ на радном месту постали свакодневна појава, стрес је реч коју све чешће чујемо. Стресом називамо реакцију нашег тела којом се мобилишу његови одбрамбени механизми, када се то од њега захтева. То је физичка, физиолошка, емоционална, когнитивна, понашајна и биохемијска реакција на оне опасности које код нас

изазивају збуњеност, раздражљивост или узбуђење. Ове реакције су усмерене или на измену стресног догађаја или на прилагођавање ефектима које он изазива (Baum, 1990). Не доживљавају сви људи стресоре на исти начин, пре свега зато што другачије доживљавају потенцијално стресне догађаје. Стрес је, дакле, последица тумачења стресног догађаја и истовремене оцене довољности сопствених резерви и потенцијала за савлађивање изазова из спољне средине (Taylor, 1995). Ово догађање се може проценити као позитивно, неутрално или

1 Мр сц. Јасмина Радојловић, Висока медицинска школа струковних студија „Милутин Миланковић“, Београд.

2 Никола М. Петровић, Висока медицинска школа струковних студија „Милутин Миланковић“, Београд.

негативно, према последицама до којих доводи (Lazarus & Folkman, 1984). Како ће неко реаговати зависи од тога колику важност и значај придаје стресору, као и од прага толеранције. Негативни догађаји изазивају стрес у знатно већој мери него остали (Berger, 1997). Међутим и позитивни стресори код особа са ниским самопоштовањем могу водити ка нездравим реакцијама (Brown & McGill, 1989). Особе које су у прошлости отежано превладавале стрес у већој мери су вулнерабилне на нове стресне догађаје (Baider & Sarell, 1984). Људи могу негативно реаговати на стресоре у спољашњој средини, али и на оне унутар организма (повреде, болести и сл.).

Стресогенији догађаји су они који се не могу контролисати и предвидети, као и они који су нејасни. Трагични догађаји, као што је недавни земљотрес који је проузроковао нуклеарну катастрофу и разорни цунами талас у Јапану, доводе до универзално негативних ефеката код великог броја људи. Ефекти оваквих догађаја могу трајати веома дуго, а једна од последица може бити и пост-трауматски стресни поремећај. И личне трагедије, као што је, на пример, смрт вољене особе, могу бити подједнако стресни као и катаклизмични догађаји. Ипак, чак и стресори ниског интензитета који пролазе релативно непримећени, кумулацијом и размишљањем особе да ће ствари бити још горе у будућности могу добити на снази и довести до хроничног стреса (Berger, 1997). Симптоми хроничног стреса могу варирати од главобоље, поремећаја срчаног ритма, акутних коронарних синдрома, поремећаја штитне жлезде, гастритиса, улкуса, абдоминалних болова и болова у леђима, несанице и хипертензије, до замора, недостатка концентрације, агресивности, анксиозности и депресивности итд.

Превладавање стреса

Резилијентност је динамичан процес који особа приказује кроз понашајну адаптацију у сусрету са стресорима. Превладавање стреса је процес излажења на крај са тим догађајима. Успешно превладавање требало би да постигне неколико циљева (Taylor, 1995):

1. смањивање претње и повећавање шанси за опоравак од стреса,
2. толерисање или прилагођавање особе на негативне догађаје,
3. одржавање позитивне слике о себи,
4. одржавање емоционалне стабилности,
5. одржавање адекватних релација са другим особама.

Сви ови циљеви не морају се постићи одједанпут, већ постепено. Успешном превладавању доприносе и социјална подршка блиских особа (посебно растерећење кроз разговор о проблемима), претходно искуство са стресорима, материјална ситуација, физичко здравље, задовољство професијом и животом уопште, оптимистична оријентација, високо самопоштовање итд.

Стилови и стратегије превладавања стреса

Постоје два главна стила превладавања стреса. Један је стил избегавања (минимизирања), а други конфронтативни (активни) стил (Holahan & Moos, 1987). Први стил се показао успешнијим у сусрету са краткотрајним стресорима. Међутим, овај стил не пружа могућност за планирање адаптивних реакција на будуће стресоре. Други стил показао се успешнијим за превладавање стресних догађаја који се стално понављају или трају дуже време. Постоје и два најчешћа типа стратегија које људи користе како би превладали стрес. Један је фокусиран на разрешавање проблема (конструктивна активност), а други на превладавање емоционалних последица (Folkman, Schaefer & Lazarus, 1979). Различите стратегије које ови аутори наводе јесу: конфронтативно (агресивније) превладавање, тражење социјалне подршке, усмеравање на проблем и планирање превладавања, успостављање самоконтроле, дистанцирање, проналажење позитивних значења у стресним искуствима, прихватање сопствене одговорности за изазивање стресне ситуације, као и избегавање, односно, бег од стресора (нпр. у алкохолизам).

Технике контроле стреса

С обзиром да је динамичан начин живота у западној, али у све већој мери и у другим културама, постао уобичајен у двадесетом веку, логична последица била је и повећан ниво стреса у популацији. Медицина и психологија, а посебно здравствена (медицинска) психологија, препознале су овај проблем и осмишљен је велики број техника за контролу стреса. Сваки стрес је пожељно контролисати, али посебно хронични.

Познато је да опуштање помаже људима да растерете ум. Врста опуштања која заиста има ефекта, када је реч о стресу, јесте свакодневно упуштање неке форме дубоке релаксације бар 20 до 30 минута. Ови облици релаксације спречавају акумулацију стреса и пружају прилику да се организам опорави од ефеката стреса (Born, 2008). Уколико особа не пружи себи време да се дубоко опусти током будног стања, спавање неће прекинути нагомилавање стреса. Форме дубоке релаксације које помажу код хроничног стреса су:

1. *абдоминално дисање* (дисање трбухом),
2. *прогресивна мишићна релаксација* (систематска техника за постизање стања дубоке релаксације стезањем и опуштањем различитих група мишића),
3. *аутогени тренинг* (врло сличан методи ПМР, утиче на аутономни нервни систем и користи сугестију и ауто-сугестију),
4. *визуелизација смирујућих сцена* (користи се за промену понашања, осећања, па чак и унутрашњег физиолошког стања),
5. *медитација* (посебно трансцендентална),
6. *биофидбек* (постизање свести о физиолошким функцијама путем апарата и учење успостављања контроле над овим функцијама),
7. *смирујућа музика* (поред тога што може да буде одлична позадина током вежбања техника дубоке релаксације, музика сама по себи може да опушта).

Поред тога, особама под стресом могу помоћи и јога, асертивни тренинг, вођене фан-

тазије, „лишавање“ чула, технике „управљања“ собом, рекреација, постизање оптималног активационог нивоа, стрес менаџмент, као и обучавање особа у контроли времена и планирању свакодневних активности. Када је професионални рад у питању, важно је применити технику „предаха“. Увођење тајм-аута од посла даје прилику организму да се опорави и да обнови енергију. Ипак, најефикаснији метод за помагање особама које имају хронични стрес јесте когнитивно-бихејвиорална психотерапија, а посебно рационално емотивно бихејвиорална терапија. Особе које трпе хронични стрес имају низак праг толеранције на фрустрацију, компулзивно раде током слободног времена, некритички оптужују друге за сопствене проблеме, али и негирају емоционалне проблеме, своје ирационално размишљање и умањену ефикасност. Диспутовање ових ирационалних уверења, помагање клијентима да заузму здрав став према стресору, учење клијента да рационално вреднују стресор, али и технике као што је рационално-емотивна имагинација, помажу клијентима да се ослободе стреса или да знатно умање негативне последице које он носи са собом.

Закључак

Стрес је свакодневна појава која неминовно делује и утиче на људе, на њихову продуктивност, понашање и на међуљудске односе. Задатак медицине и здравствене психологије јесте да изналазе нове методе за помагање људима који су под стресом. У овом раду фокус је био на психолошким начинима за превладавање стреса. Информисање здравствених радника о овим техникама значајно је пре свега зато што су и они сами под стресом, али и зато што је у Србији потребно више едуковати грађане о томе на које све начине могу да се боре са стресом. Такође, потребно је више учинити са ментално хигијенског аспекта и осмислити нове методе за превенцију стреса.

Литература

1. Baider L, Sarel M: Coping with cancer among Holocaust survivors in Israel: An exploratory study. *Journal of Human Stress*, 1984, 10: 121–127.
2. Baum A: Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 1990, 9: 653–675.
3. Бергер Д.: Здравствена психологија. Београд, Друштво психолога Србије, 1997.
4. Борн Е.: Приручник за превазилажење анксиозности и фобија. Магона, Нови Сад, 2008.
5. Brown J, McGill K: The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57: 1103–1110.
6. Folkman S, Schaefer C, Lazarus R: Cognitive processes as mediators of stress and coping. In V. Hamilton, D. Warburton (Eds.) *Human stress and cognition: An information processing approach*, London, Wiley, 1979, 265–298.
7. Holahan C, Moos R: Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52: 946–955.
8. Lazarus R, Folkman S: Coping and adaptation. In WD Gentry (Ed) *The Handbook of behavioral medicine*, New York, Guilford Press, 1984, 282–325.
9. Taylor S: *Health Psychology*. New York, McGraw-Hill, 1995.