



Pišu: Jelena Jeremić i Marija Pavić

Reagovanje na stres

Zamislimo situaciju s kojom su se neki ljudi susreli tokom pandemije – u kojoj osoba ostaje bez posla. I zamislimo kako bi sve neko mogao da odreaguje na tu situaciju: neko bi pao u očajanje i ne bi ni izlazio iz kuće, neko bi svim silama pokušavao da nađe bilo kakav posao, neko bi aktivirao svoju kreativnost i pokrenuo sopstveni biznis, dok bi neko sedeo skrštenih ruku i imao pristup „pojaviće se već nešto“...

Možemo tako da zamislimo najrazličitije reakcije na jednu istu situaciju. Te reakcije ljudi se ogledaju različitim aspektima:

fiziološkom/telesnom – npr. poremećen rad srca, disanja, želuca...
kognitivnom – npr. poremećaj pažnje – (ne)primećivanje određenih stvari koje se dešavaju, posebno perifernih stimulusa, što može biti uzrok nesreća, zatim memorija pa preokupirani stresom zaboravimo važne događaje...
emocionalnom – anksioznost, strah, tuga, žalost, uzbuđenje...
ponašajnom – borbeno, agresivno ponašanje ili pak bekstvo, povlačenje i pasivno prepuštanje (blokada).

Ljudske reakcije imaju jednim delom biološko poreklo i ovo se može opisati kroz koncept generalnog adaptacionog sindroma.

Generalni adaptacioni sindrom (GAS)

Po tzv. principu „**bori se ili beži**“ telo mobilise svoje snage da se suoči sa op-

Ljudske reakcije imaju jednim delom biološko poreklo i ovo se može opisati kroz koncept generalnog adaptacionog sindroma.

snošću: aktivira se čitav niz fizioloških procesa (oko 1400 različitih procesa). Telo oslobađa adrenalin i brojne psihičke mehanizme da bi se borilo protiv stresa i da bi zadržalo kontrolu. Mišići su napeti, srce kuca brže, disanje je ubrzano, a znojenje pojačano, oči se šire, u stomaku se javljaju grčevi. Verovali ili ne, ovo radi priroda da bi nas zaštitila u slučaju da se nešto loše desi. Čim se uzrok stresa odstrani, telo se vraća u normalno stanje.

Ukoliko se uzrok stresa ne odstrani, GAS prelazi u drugu fazu, koju zovemo faza

otpora ili **prilagođavanja**. Ovo je reakcija tela da se zaštiti na duži vremenski period. Ono luči još hormona koji povećavaju nivo šećera u krvi, a šećer održava energiju i povećava krvni pritisak. U ovoj fazi

kora nadbubrežne žlezde luči hormone kortikosteroide. Preterana upotreba ovih hormona u pomenutoj fazi, na kraju može da dovede i do oboljenja. Produžavanje ove faze na duže vreme, bez perioda opuštanja i odmora koji ublažavaju stres, može da izazove stalni umor, gubitak koncentracije, nadražljivost ili letargiju kao pokušaj da se spreči sve dublje poniranje u negativan stres.

Treća faza GAS-a se zove faza **iscrpljenosti**. U ovoj fazi telo je istrošilo telesnu energiju i imunitet. Mentalne, fizičke i

emotivne zalihe ozbiljno stradaju. Telo doživljava adrenalinsku iscrpljenost. Nivo šećera u krvi se smanjuje, pošto je adrenalin istrošen, što dovodi do smanjenja tolerancije na stres, do sve veće mentalne i fizičke iscrpljenosti i na kraju do bolesti i kolapsa. Hipotalamusno-hipofizno-adrenalinski (HHA) lanac komandi je hiljadama godina odlično služio čoveka kao način preživljavanja. Međutim, kod onih koji pate od hronične anksioznosti i depresije ovaj proces loše funkcioniše. Neprekidna izloženost stresu rano u životu prekida ovaj lanac. Umesto da se isključi čim se kriza završi, proces se nastavlja, a hipotalamus i dalje šalje signal nadbubrežnoj žlezdi da proizvodi kortizol. Ova povećana proizvodnja kortizola iscrpljuje stresne mehanizme i dovodi do premora i depresije. Kortizol takođe utiče na serotoninu aktivnost, pojačavajući efekat depresije. Neprekidno visok nivo kortizola dovodi do slabljenja imunološkog sistema. Ovo se poklapa s rezultatima istraživanja koji ukazuju na to da stres i depresija imaju negativan uticaj na imunološki sistem. Oslabljeni imunitet čini telo podložnijim svemu, od prehlade i gripa do ozbiljnih bolesti kao što su čir ili astma. Na sreću, ovaj proces slabljenja imuniteta se može korigovati psihoterapijom, lekovima ili brojnim drugim pozitivnim uticajima koji

Krize su burna i dramatična psihološka stanja u kojima se dovodi u pitanje celokupno dotadašnje funkcionisanje osobe, njeni izbori, uverenja i sl. Kriza uvek nagoveštava promenu, koja nije delimična, već celovita i suštinska. Promene nastale nakon kriznih situacija mogu biti i pozitivne, za ličnost obogaćujuće.

vraćaju nadu i samopoštovanje. Neverovatna je sposobnost ljudskog organizma da se oporavi od nesreće. Zbog toga je veoma važno da prepoznamo uzroke stresa i da ih uklonimo kako bismo održali zdrav način života.

To su sve reakcije organizma. Treba napraviti razliku između reakcije i **posledice**: bol u želucu i čir želuca. Ako često reagujemo na jedan isti način, posledice mogu nastati dosta brzo. Posledice mogu biti različite, u zavisnosti od toga koje su nam reakcije dominantno zastupljene. Hajde da pogledamo koje su to još moguće posledice stresa.

Krize su burna i dramatična psihološka stanja u kojima se dovodi u pitanje celo-

kupno dotadašnje funkcionisanje osobe, njeni izbori, uverenja i sl. Kriza uvek nagoveštava promenu, koja nije delimična, već celovita i suštinska. Promene nastale nakon kriznih situacija mogu biti i pozitivne, za ličnost obogaćujuće.

Sindrom sagorevanja ili burn-out sindrom se definiše kao progresivni gubitak energije i smislenosti sopstvenog rada koji ljudi doživljavaju kao rezultat frustracija i stresa na poslu. Ono se ne može izjednačavati sa umorom, jer kada smo umorni, ne menja se naš stav o poslu koji obavljamo. Sagorele osobe najlakše ćemo prepoznati po tome što je s njima jako teško ili skoro nemoguće komunicirati, a da ne doživimo napad sa njihove strane ili konfliktnu situaciju.

Sindrom sagorevanja ili burn-out sindrom se definiše kao progresivni gubitak energije i smislenosti sopstvenog rada koji ljudi doživljavaju kao rezultat frustracija i stresa na poslu. Ono se ne može

Napravite analizu svojih reakcija u prethodnom periodu i probajte da nađete obrazac. Jednom kada prepoznate taj obrazac, pokušajte da definišete koje sve opcije za reagovanje postoje i šta bi za vas bila funkcionalnija reakcija. Potražite u svom okruženju resurse koji mogu da vam pomognu da prekinete obrazac i napravite iskorak ka željenoj reakciji.

izjednačavati sa umorom, jer kada smo umorni, ne menja se naš stav o poslu koji obavljamo. Sagorele osobe najlakše ćemo prepoznati po tome što je s njima jako teško ili skoro nemoguće komuni-

Krize su burna i dramatična psihološka stanja u kojima se dovodi u pitanje celokupno dotadašnje funkcionisanje osobe, njeni izbori, uverenja i sl. Kriza uvek nagoveštava promenu, koja nije delimična, već celovita i suštinska. Promene nastale nakon kriznih situacija mogu biti i pozitivne, za ličnost obogaćujuće.

rati, a da ne doživimo napad sa njihove strane ili konfliktnu situaciju. Promene ponašanja koje prate ovo stanje su i pad koncentracije, smanjeno samopoštovanje, apatija, nepopustljivost i krutost u odnosima sa drugima, dezorijentacija, nepotreban i preteran perfekcionizam, nestrpljivost, preterana opreznost, povlačenje u sebe i izolacija od drugih, preosetljivost. Pored ovoga, sagorelost prate i razni subjektivni simptomi kao što su nesanica, ružni snovi, smanjen ili povećan apetit, alkoholizam, osećaj iracionalnog straha, osećaj krivice, zamor, loše raspoloženje, ali i opšta slabost. „Sagorevanje“ zbog posla se ne dešava preko noći. To je obično proces koji ima svoj razvojni put i jako je važno na vreme prepoznati njegove simptome pre nego što problemi

postanu još veći. Kada ste na ivici sagorevanja mogu se pojaviti simptomi kao što su nemoć, nedostatak snage, osećanje beznačajnosti i besperspektivnosti, frustracija, ljutnja zbog nedostatka vremena kako bi se završile sve radne oba-

veze, nesigurnost zbog posla i karijere, preterana osetljivost i razdražljivost. Niko nije imun na ovu pojavu, a jedna od ugroženijih je kategorija ljudi koji su započeli neki posao sa ogromnim entuzijazmom,

prevelikim očekivanjima i prevelikom željom za uspehom ili pobedom.

Psihosomatska oboljenja:

- bronhijalna astma,
- arterijska hipertenzija,
- čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu,
- oboljenja debelog creva (ulcerozni kolitis i spastični kolon),
- oboljenja štitaste žlezde,
- hronični reumatizam zglobova i
- neurodermatitis...

Sada kada smo napravili pregled reagovanja na stres i posledica koje mogu da nastanu iz toga, razmislite o tome šta su trenutne situacije koje vam izazivaju stres i kako vi reagujete na taj stres. Napravite analizu svojih reakcija u prethodnom periodu i probajte da nađete obrazac. Jednom kada prepoznate taj obrazac, pokušajte da definišete koje sve opcije za reagovanje postoje i šta bi za vas bila funkcionalnija reakcija. Potražite u svom okruženju resurse koji mogu da vam pomognu da prekinete obrazac i napravite iskorak ka željenoj reakciji.☑



Jelena Jeremić i Marija Pavić
H.art Development Center
Blanchard Srbija
www.hart.rs
www.blanchard.rs