

# Zašto se stresa moramo čuvati?

Male količine stresa u našem životu mogu biti vrlo poticajne, no stalna izloženost stresorima može imati ozbiljne posljedice na zdravlje



Autorica članka

**Marija Škes**, mag. educ. reh.,  
Nastavni zavod za javno  
zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

**M**alo stresa pomaže našem organizmu da ostane u „stanju pripravnosti“, no neprestana i dugotrajna izloženost stresorima negativno će utjecati na naše zdravlje. Nitko ne voli osjećaj napetosti i svi bismo trebali pronaći način kako se uspješno nositi sa stresom i dobro se osjećati u svome tijelu.

Važno je znati da stres ne mora uvijek biti štetan, sve ovisi o tome kako se s njim suočavamo. Svatko na stres reagira drugačije – ono što će nekoga slomiti, drugoga neće ni uznemiriti. Netko će u stanju uznemirenosti posegnuti za cigaretom, netko za alkoholom. Prejedanje ili izgladnjivanje također mogu biti načini negativnog suočavanja s prekomjernom izloženosti stresorima.

Stresori su različiti događaji i okolnosti u životu koji uzrokuju stres, a mogu biti fizički, psihološki i socijalni. Stres prema trajanju dijelimo na akutni i kronični. Mali svakodnevni stresovi često pomažu da uspješnije svladavamo životne probleme, mogu biti izazov da budemo uspješniji.

## Intenzivni stresovi

Do poremećaja tjelesnog i psihičkog zdravlja dolazi zbog izloženosti velikim stresovima koji se ne događaju svakodnevno, ali su vrlo intenzivni (teška bolest, smrt drage osobe). Uz dobru socijalnu podršku i adekvatno suočavanje sa stresom moguće je izbjeći trajne posljedice. Dugotrajne posljedice na tjelesno i psihičko zdravlje ostavljaju traumatski životni stresovi (izloženost nasilju, prisustvo vanje nesrećama i pogibelji drugih).

Naše se tijelo brani - spremni smo za akciju! Na stresne reakcije možemo reagirati fiziološki, emocionalno i promjenama ponašanja. Aktivira se niz obrambenih subjektivnih i



## Vještine suočavanja sa stresom - usvojite zdrav način života:

- uvedite redovitu i odgovarajuću prehranu,
- izbacite ili smanjite uzimanje kofeina, nikotina, šećera,
- bavite se vježbanjem radi održanja tjelesne kondicije,
- osigurajte redovit raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje,
- promijenite raspored obaveza na poslu ili kod kuće,
- prekinite s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su vam postale opterećenje.

## Ako možete, promijenite stresnu situaciju ili svoj odnos i pogled na nju:

- zadržite osjećaj za humor u situacijama koje mogu izazvati stres,
- održite ravnotežu između rada i zabave,
- usporite i pronađite vrijeme za opuštanje,
- podijelite probleme s prijateljima i obitelji, izvorima socijalne podrške. Društveno povezivanje pomaže nam da se nosimo s emocijama, uz to će stimulirati oksitocin u tijelu koji pridonosi boljem imunitetu, smanjuje adrenalin i otpušta stres u mozgu,
- dobro upoznajte sebe i svoje granice tolerancije na stres,
- prema potrebi, zatražite savjete od stručne osobe.

objektivnih reakcija u našem tijelu, ubrzavaju se disanje i rad srca, povisuje se krvni tlak, žilnice su sužene, mišićna napetost je veća,

pojačano je znojenje te drhtanje ruku. Nakon kratkotrajne izloženosti stresnoj situaciji tijelo se smiruje, opušta i vraća u normalu.

No dugotrajna izloženost stresu štetno utječe na naše mentalno i tjelesno zdravlje. Stres stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, razvoj čira na želucu, bronhijalne astme, bolesti štitnjače, arterijske hipertenzije i drugo. Uništava mentalno zdravlje te skraćuje život. Stalna napetost i uznemirenost uzrokuju prekomjernu iscrpljenost, kako emocionalnu tako i tjelesnu, potištenost, bezvoljnost, nesanicu te narušene međuljudske odnose.

Spomenimo i to da nastanak i razvoj stresa mogu prouzročiti dugotrajna neizvjesnost, poteškoće u komunikaciji s drugim ljudima, naporan životni tempo, teška životna iskustva i situacije u obitelji, na radnome mjestu, u školi...

## Kako se suočiti sa stresom?

Za početak naučite reći "ne", radite na jačanju samosvijesti. Ako ne možete promijeniti stresnu situaciju, barem promijenite stav, naučite postaviti granice i držite ih se. Budite usredotočeni, koncentrirajte se na rad, argumentirajte svoje mišljenje i dokažite da ste u pravu. Nemojte dopustiti da vam posao zavlada životom. Jake i podržavajuće veze, odnosno odgovarajuće socijalno umrežavanje znatno će pomoći u teškim trenucima. Pronađite jedno ili dvoje prijatelja s kojima možete razgovarati i podijeliti svoje teškoće. Planirajte aktivnosti, napravite raspored obaveza i organizirajte svaki dan. Zadržite aktivan društveni život i nemojte se odricati svojih hobija.

Osjetite li da dalje više ne možete, ne ustručavajte se ni trenutak potražiti stručnu pomoć. Razgovarajte s liječnikom obiteljske medicine, a u krugu najbližih i prijatelja naučite tražiti podršku – mnoge situacije u životu ne možemo uvijek sami nositi na svojim leđima.