

Šta je stres i tehnike za oslobađanje od stresa



Ana Zlatković Antić

Stres se najčešće određuje kao fiziološka i psihološka reakcija čoveka na stimulse iz okruženja, s tim što je za tu reakciju suštinsku važnost ima **personalni doživljaj stresa**, pre svega [emocije](#) koje stres izaziva kod pojedinca, jer je svaka osoba “priča za sebe”. To kako ćemo reagovati na stres zavisi od našeg iskustva, ličnih kapaciteta, trenutnog raspoloženja i od mnogih drugih svojstava naše ličnosti.

Na fizičkom planu, **stres predstavlja fiziološki proces kojim naše telo odgovara na pretnju ili opasnost**. Kada naš mozak proceni neke okolnosti kao ugrožavajuće (u bilo kom smislu, fizičkom ili psihološkom), sve svoje kapacitete podiže na maksimum uz povećanje budnosti i pažnje.

Stres može imati i svojih dobrih strana. Dobit od borbe sa stresom ogleda se u tome što nas ojačava i podstiče povećanje otpornosti naše ličnosti za neke neprijatne ili opasne buduće događaje. To je slično kao borba organizma sa virusom – kada ga jednom savlada, organizam postaje imun na taj virus. Tako je i sa većinom svakodnevnih stresova. Kada ličnost jednom nauči i usvoji načine kako da se uspešno nosi sa nekom vrstom stresa, ona će te načine da koristi u budućim sličnim stresnim situacijama. Time se konstruktivno saniraju ili ublažavaju posledice doživljavanja stresa. Tako na primer, u vožnji ili na poslu **mala doza stresa je korisna** jer doprinosi dobroj koncentraciji.

Ipak, postoji granica kada stres više ne doprinosi efikasnom funkcionisanju, već postepeno počinje da narušava psihofizičku ravnotežu osobe.



Eustres i distres

Postoje dve vrste stresa.

Eustres (pozitivan stres) je onaj koji podstiče na akciju koja je prilika za realizovanje ličnih kapaciteta. [Motiviše na lični rast](#) i razvoj kroz napor da se ostvare pojedini ciljevi.

Druga vrsta je **distres (negativan stres)**, koji, ukoliko dugo traje, predstavlja hronični stres, ili ukoliko je kraćeg trajanja i snažnijeg inteziteta, onda je reč [o akutnom stresu](#). U oba slučaja osoba trpi psihičku patnju i bol, što za posledicu može imati narušavanje zdravlja u vidu nastanka neke od psihosomatskih bolesti.

Akutni stres traje više dana, a najčešće se doživljava u okolnostima kada se osoba suoči sa nekim gubitkom, porodičnim problemom, kratkim rokom za ispunjavanje nekog zadatka, neuspehom ili konfliktom. Praćen je simptomima snažnijeg inteziteta, najčešće u vidu izraženih fizioloških reakcija koje upućuju na fizički bol, uz emocionalnu uznemirenost. U većini slučajeva ne dovodi do značajnijeg narušavanja zdravlja, ali ukoliko se često ponavlja, može doći i do toga.

Hronični stres se odnosi na dugotrajno doživljavanje stresa u svakodnevnom životu neke osobe, može da traje mesecima ili godinama. Osoba koja trpi hronični stres, godinama funkcioniše sa ubeđenjem da je to tako od uvek, da je to odlika njene ličnosti, oseća se kao da ima „**planinu na leđima**“. Uzroci hroničnog stresa najčešće proizilaze iz teških životnih okolnosti koje traju duži vremenski period, poput ozbiljnih problema u porodičnim odnosima, sopstvene teške bolesti ili bolesti člana porodice, prevelikih zahteva i odgovornosti na poslu i sl.

Simptomatsko ispoljavanje usled hroničnog stresa je diskretnije i blaže nego u slučajevima akutnog stresa. Međutim, **psihička patnja uzrokovana stalno prisutnim stresom maskirana je naglašenim mnogobrojnim fiziološkim simptomima, te se teško prepoznaje**, a upravo iz navedenih razloga, za posledicu najčešće ima obolevanje od neke psihosomatske bolesti.



Kako prepoznati stres: simptomi stresa

Reagovanje na stresnu situaciju se odvija na fizičkom i psihičkom planu. Stres ima ulogu da nas zapravo zaštiti i održi u životu. **Naš nervni sistem na stres reaguje reakcijom „bori se ili beži“**, odnosno pojačanim lučenjem adrenalina i **pripremom celog tela za akciju**, borbu i savladavanje nastalih opasnosti i prepreka.

Problem nastaje iz razloga što naš nervni sistem u stresnim okolnostima uvek reaguje kao da je pitanje života ili smrt, i u prvom mahu ne razlikuje emocionalnu od stvarne ugroženosti. Tako, na primer, kada imamo konflikt sa nekim na poslu, u porodici ili kada imamo finansijske probleme, na fiziološkom planu naš organizam reaguje kao da je neposredno ugrožen.

Potpuno je jasno da učestale reakcije ovog tipa slabe naše sveukupne psihofizičke snage, i pre ili kasnije dovode do njihovog sloma, izazivajući psihičke smetnje, anksioznost, psihosomatska oboljenja i sl.

Doživljaj stresa se ispoljava u vidu fizičkih i psihičkih simptoma.

Fizički indikatori stresa

- Pad imuniteta;
- Nesanica;
- Hormonski poremećaji, gubitak seksualne želje;
- Poremećaj funkcije sistema za varenje, dijareja ili zatvor, grčevi u stomaku;
- Poremećaj kardiovaskularnog sistema (infarkt miokarda, hipertenzija, vaskularne glavobolje);
- Smetnje u disanju i bol u grudima, zamaranje;
- Bolovi u mišićima i osećaj trnjenja u rukama;
- Smetnje u ravnoteži, osećaj nestabilnosti i vrtoglavice.

Psihički indikatori stresa

Na kognitivnom planu pokazatelji koje ne treba zanemariti su :

- Konstantna [prisutnost negativnih misli](#) i brige;
- “Prazna glava” – misaoni blok koji uslovljava teškoće u odlučivanju;
- Ishitreno [donošenje odluka](#) bez promišljanja o posledicama;
- Pad koncentracije, zaboravnost, rasejanost;
- Nesposobnost da se govori o osećanjima.

Sa stanovišta emocija stres se ispoljava najčešće kroz prisustvo negativnih osećanja. Prisustvo intenzivnih negativnih emocija je ključalno u reagovanju na stres, jer su one okidač za sve ostale simptome stresa. Usled stresa, kod osobe se najpre jave **negativne emocije**, a kao pratioci slede ostali simptomi.



Negativne emocije usled stresa su:

- Razdražljivost i agitiranost, usled sniženog praga tolerancije na frustraciju;
- Napetost i anksioznost;
- Osećaj bespomoćnosti, pad volje, pesimizam i depresivnost;
- Nesigurnost i pad samopouzdanja;
- Negativan samogovor i samokritika.

Na planu ponašanja simptomi stresa se manifestuju kao:

- Ponašanja koja su pokrenuta prisustvom negativnih emocija i misli, poput pušenja, zloupotrebe lekova i psihoaktivnih supstanci, prekomerene upotrebe alkohola i sl;
- [Povećan unos hrane](#), naročito slatkiša u vidu prejedanja; ili pak izglednjivanje;
- Preterano spavanje;
- Povlačenje i osamljivanje, **pasivna agresija** ili suprotno iniciranje kontakta u nameri da se izazove konflikt sa ljudima iz okoline;
- **Prokrastinacija** – nedostatak inicijative i odlaganje da se urade poslovi koje je racionalnije uraditi odmah.

Većina ovih simptoma jasni su pokazatelji psihičkog bola koji ličnost trpi usled stresa. Međutim, kako je svaka ličnost jedinstvena i neponovljiva, **moguće je ispoljavanje stresa i na drugačije načine**, a gore navedeni simptomi su najzastupljeniji među populacijom.

Bitno je imati na umu da izraženost simptoma varira u toku dana. Ljudi najčešće minimiziraju neke fiziološke simptome i pripisuju ih umoru, dok su psihički simptomi najčešće nejasni i opisuju se kao nervoza zbog lošeg sna ili teškog dana.

Posledice stresa na fiziološkom planu rezultiraju bolestima koje su predmet ispitivanja psihosomatske medicine. Psihosomatske bolesti su telesne bolesti za čiji su nastanak u velikoj meri odgovorni psihički činiooci. Potiskivanje snažnih emocija, [nagomilavanje ljutnje i besa](#), dovodi do poremećaja u funkcionisanju organizma i nastanka psihosomatske bolesti. **Bolesti koje se povezuju sa stresom** su: kardiovaskularne bolesti (hipertenzija, nepravilan rad srca i sl.), astma, dijabetes, psorijaza, migrenozne i tenziona glavobolje, smetnje u funkcionisanju gastrointestinalnog trakta (najčešće čir na želucu) i dr.

Podaci Svetske zdravstvene organizacije pokazuju da je u populaciji upravo najveća učestalost ovih poremećaja. Poslednjih godina se i kancerogena oboljenja dovode u vezi sa stresom. To se objašnjave činjenicom da **hronični stres ozbiljno slabi imunitet organizma**, te slabiji imunitet izazvan stresom, u sadejstvu sa drugim uzrocima, povećava verovatnoću da se oboli od karcinoma.

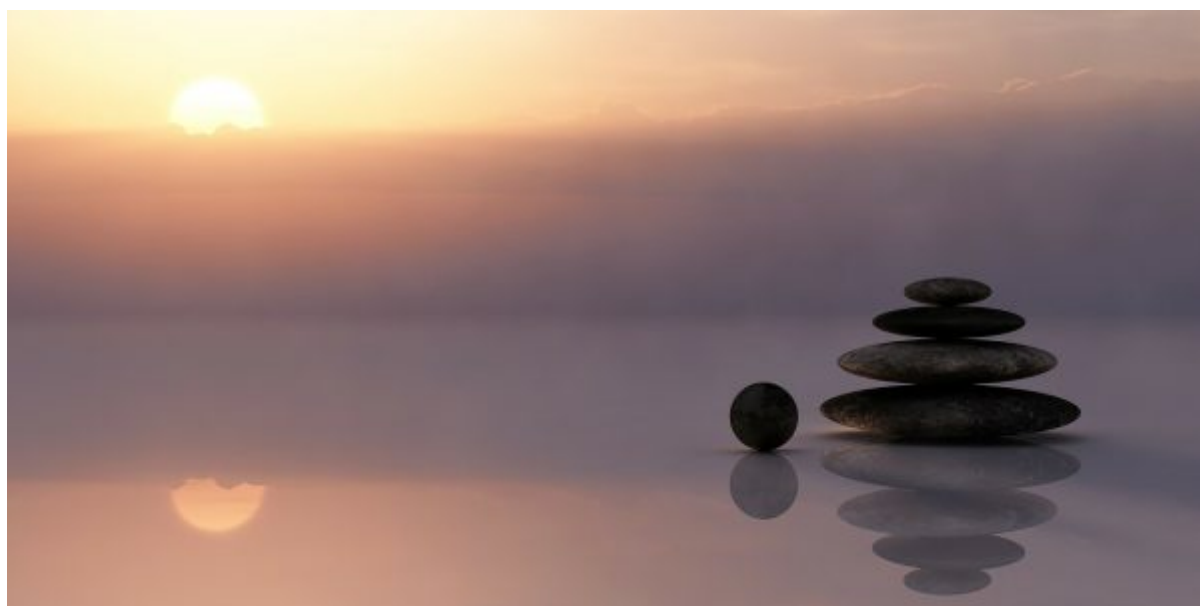


Otpornost na stres – rezilijentnost

Biti otporan na stres ne znači da osoba nikada ne može da doživi stres, da je potpuno imuna na njega. To je **spособnost efikasnog savladavanja životnih problema i teškoća u kratkom vremenskom roku**, pri čemu je i oporavak od posledica stresa relativno brz. U psihološkoj nauci označava se terminom **rezilijentnost**.

Rezilijentnost se ogleda u tome što je osoba samouverena i zbog čvrste vere u sopstvene sposobnosti u stanju je da se suoči sa svakavim problemima, koje uspešno rešava, na konstruktivan način, uz brz oporavak od stresa i bez posledica po sopstveno psihofizičko zdravlje.

Suprotno od rezilijentnih osoba su oni koji su zbog izražene osetljivosti (nerezilijentnosti) u stalnom riziku da i najmanji stresovi koji se kumulativno udružuju ugroze njihovu stabilnost, psihofizičko zdravlje i normalno funkcionisanje. **Rezilijentnost nije nužna datost, nešto sa čime se rađamo, i moguće je razvijati je različitim metodama.**



Kako se boriti sa stresom

Najčešće se ljudi obraćaju za pomoć onda kada usled fizičkih smetnji i dijagnostikovanja nekog psihosomatskog oboljenja budu informisani od strane lekara da treba da promene stil života i da za sebe izaberu neku aktivnost koja će im pomoći da se oslobode stresa.

Postoji mnogo načina na koje možemo da ublažimo ili otklonimo štetne posledice svakodnevnog stresa i to mogu biti psihoterapija, bavljenje sportom ili nekim hobijem, kao i brojne **anti-stres metode i tehnike** ([joga](#), autogenog treninga, [meditacije](#)).

Promena načina na koji se interpretira situacija

U borbi sa stresom važno je **usmeriti svoj fokus na promenu perspektive i načina kojima interpretiramo događaje koje doživljavamo kao stresne.**

Drugi korak je nastojanje da se iz sopstvenog ponašanja eliminišu nezdrave navike (pušenje, povećana upotreba alkohola, medikamentata, psihoaktivnih supstanci i sl.) kojima odgovaramo na stresne

okolnosti. To bi pre svega značilo **da sebi pružimo priliku da promišljamo i da preispitamo svoje mogućnosti i snage**, kako bi pronašli najbolje rešenje u datoj stresnoj situaciji.

Valja ohrabriti sebe i shvatiti da svako može da pogreši, da ponekad bude slab, neuspešan, ali da to ne umanjuje vrednost njegove ličnosti. Biti svestan toga da **skoro sve stresne okolnosti pružaju priliku za rast i razvoj**, za borbu iz koje možemo izaći snažniji, sa više vere u sopstvene sposobnosti i sa spoznajom da smo bogatiji za još jedno iskustvo.

Mnoge situacije koje doživljavamo kao stresne nisu neposredan uzrok naše negativne reakcije, već su takve jer ih mi procenjujemo kao negativne.

Treba preispitati šta je to pozitivno u datoj situaciji koja nas opterećuje, na taj način što ćemo sebi postaviti pitanje šta se može naučiti iz toga. Tako se uz malo napora i strpljenja stiču iskustva koja doprinose efikasnom rešavanju problema pred kojima ćemo se naći u budućnosti.

Relaksirajuće aktivnosti kao dobra navika u borbi protiv stresa

Fizička aktivnost je dragoceni saveznik u borbi protiv stresa. Pomaže u delimičnom ili potpunom saniranju posledica koje stres ostavlja na naš duh i telo, a vremenom doprinosi i povećanju rezilijentnosti na stres.

Relaksacija je dosta širok pojam i odnosi se na brojne aktivnosti poput šetnje, brzog hodanja, trčanja, vožnje bicikla, planinarenja i raznih drugih aktivnosti. Trebate biti uporni kako bi učinili da neka vrsta relaksirajuće aktivnosti postane vaša dobra navika.

Dobrobit fizičke aktivnosti ogleda se u tome što ublažava **posledice koje u organizmu nastaju nakon druge faze stresa** (reakcija „bori se ili beži“), kada se usled mobilizacije snaga u organizmu oslobađaju hormoni stresa, povećava nivo šećera i masti. **Fizička aktivnost omogućava ublažavanje psihosomatskih reakcija** i obezbeđuje praznjenje tih produkata, što doprinosi poboljšanju zdravlja.

Alternativni načini za ublažavanje stresa

Poslednjih godina popularni su alternativni načini za otklanjanje posledica stresa kao što su: homeopatski lekovi i načini lečenja, masaža i aromaterapija, joga i tehnike relaksacionog disanja kao i meditacija i autogeni treninzi. Ovim tehnikama se milioni ljudi širom sveta bore se posledicama stresa. Njihova delotvornost je ispitivana i dokazana brojnim studijama. Zbog pozitivnih rezultata, **popularnost alternativnih načina borbe protiv stresa** neprestano raste i ima sve više pristalica, koje ih uključuju u svoju svakodnevicu.

Autogeni trening

Početak primene ove metode vezuje se za rad [J.H.Šulca](#), koji ju je primenjivao u svojoj ordinaciji za hipnozu, a kasnije je pisao o rezultatima primene ove metode. **Danas autogeni trening spada u red modernih psihoterapijskih i medicinskih relaksacionih tehnika** koje se primenjuju u svrhu oslobađanja od psihološke, emocionalne i fiziološke napetosti.

U praksi to izgleda otprilike ovako. Kroz **autogeno stanje (trans)** osobi se daju instrukcije u vidu kratkih sugestivnih, pozitivnih poruka koje deluju okrepljujuće na nju. Tokom autogenog treninga **putem svesti**

se deluje na autonomni nervni sistem sa ciljem smanjenja napetosti u mišićima, što dalje pozitivno utiče na rad ostalih organa u telu i dovodi do smirenosti celokupnog organizma.



Meditacija kao tehnika opuštanja

Autogeni trening je efikasan onda kada treba ublažiti snažne emotivne reakcije i kod funkcionalnih povratnih smetnji koje nastaju usled negativnih ponašanja kao odgovora na stres. Preduslov za efikasnost ove tehnike je njena svakodnevna primena dva do tri puta tokom dana. Redovnom vežbom sa trenerom, ali i kod kuće, samostalno, uvek u isto vreme i u istim položajima, ovaj proces postaje navika, automatizuje se. Tako u stvari vežbate da u napetim situacijama sebe možete samovoljno da dovedete u stanje smirenosti.

Vežba autogenog treninga sa terapeutom obično traje 20 minuta, tokom kojih klijent ostaje u dodiru sa realnošću, a putevi za prijem spoljašnje stimulacije ostaju otvoreni. Klijent je tokom vežbe pasivan posmatrač, pri čemu može da se seti šta se tačno dešavalo za vreme vežbe. Tokom celokupnog procesa **AT vežbe se izvode prema utvrđenom broju ponavljanja** – sedam vežbi i to prema redosledu:

- mir,
- težina,
- toplina,
- disanje,
- srce,
- trbuh,
- čelo, vilica i jezik.

Tokom svake od ovih sedam vežbi izgovaraju se određene **auto-sugestije** po šest puta. AT trenutno relaksira mišićnu muskulaturu, pospešuje cirkulaciju, povećava kapacitet pluća i dotok kiseonika u organizam, reguliše srčani ritam, umiruje um... Dugotrajni efekti su: kvalitetniji san, bolja koncentracija, kvalitetnije kognitivno funkcionisanje, ublažavanje anksioznosti i eliminacija psihosomatskih tegoba.

Aktivni odmor

Odnosi se na niz planiranih fizičkih i sportskih aktivnosti čiji se doprinos ogleda u tome što **omogućavaju kompenzaciju prve i druge faze stresa, odnosno eliminisanje psiho-fizičke napetosti**. Aktivni odmor je zapravo opuštanje kroz aktivnosti koje doprinose poboljšanju stanja celokupnog organizma i vraćanju njegove ravnoteže.

Teorija aktivnog odmora nastoji da otkrije i izdvoji određene programske sportske i rekreacione aktivnosti čiji je cilj efikasna prevencija, ublažavanje i otklanjanje akutnog umora, kao jedne od najčešćih posledica kontinuiranog stresa.



Aktivni odmor deluje na taj način što **pospešuje produbljenu inhibiciju pojedinih nervnih centara** tokom koje se ubrzava proces obnavljanja nervnih ćelija. Praktično, ovo utiče na brže povećanje radne sposobnosti nego što je to slučaj prilikom pasivnog odmora.

U širem smislu aktivan odmor može biti raznovrstan. Na primer: plivanje, vožnja bicikla i rolera, trčanje, trekking, planinarenje, alpinizam, rafting, jedrenje i splavarenje, avanturističke aktivnosti, skijanje, snoubording i sl. Danas mnoge turističke destinacije usmeravaju svoju ponudu na sadržaje koji omogućavaju mnogobrojne vidove aktivnog odmora. U Srbiji, u tome prednjače planinski centri.

Masažom protiv stresa

Dejstvo masaže je pre svega **spazmolitičko**, odnosno otklanjaju se grčevi u mišićima, što dovodi do njihovog opuštanja. Prilikom masaže se stimuliše aktivnost lojnih i znojnih žlezda, što relaksira organizam i otklanja napetost. Takođe, masaža ima i analgetsko dejstvo, ublažava ili potpuno otklanja bol u telu.



Zbog uticaja koji ima na sveukupni organizam čoveka, **masaža je odlična zamena za medikamente koji se konzumiraju radi otklanjanja bola i napetosti**. Za ublažavanje stresa i napetosti veoma efikasna je refleksno-segmentna masaža, pod uslovom da se primenuje svakodnevno.

Joga

Različite tehnike joge su takođe veoma efikasne za oporavak organizma i saniranje posledica nagomilanih stresnih doživljavanja tokom dana. Međutim, važno je imati na umu da **joga nije samo niz vežbi, već je to životni stil**.

[Joga se kombinuje sa tehnikama disanja i meditacijom](#). Jedan dobar primer je **joga ritmičko disanje za revitalizaciju organizma**, tehnika koja se može primenjivati ujutru i uveče tokom opuštenih šetnji na otvorenom sa ritmom 6-6-12, tj. dubok udisaj tokom šest koraka, pa onda 6 koraka zadržavanja daha, i najzad 12 koraka usporen izdisaj. Za ozbiljniju primenu joge, preporučuje se **pohađanje programa u nekom od centara ili studija za jogu**.

Brzi načini da se oslobodite napetosti

U nekim situacijama, doza nagomilanog, danima prikupljanog stresa, može dostići tačku ključanja. Zato je potrebno da pronađete svoj „izduvni ventil“. Ako počnete da osećate preveliku napetost, ako vam se čini da ste na izmaku nerava, pokušajte sa sledećim brzim tehnikama koje će vas gotovo momentalno rasteretiti:

- Brojite u sebi do deset;
- Pričajte tiho sami sa sobom, pevušite šapatom vašu omiljenu pesmu. Lagan, prijatan i smiren glas umiriće i vaše nerve i spustiti previsoku tenziju.
- Duboko dišite. U plućim treba da bude što više vazduha. Osoba koja je pod jakim stresom ima potrebu za većom količinom kiseonika, a većina ljudi u takvim situacijam diše površno, što stvara još veću napetost.
- Pustite vašu omiljenu pesmu i pojačajete uređaj, otpevajte je glasno i igrajte uz nju. Kada se pesma završi, osetićete olakšanje.