

OPŠTE NAPOMENE I OBRAZLOŽENJA

Stres je termin koji označava različite vrste životnog iskustva, ali i tjelesne reakcije na njih. Vrlo je važno da li reakcija vodi stres ka boljoj adaptaciji organizma ili, pak, u pogrešnom smjeru u bolest. U oba slučaja dolazi do promjena u mozgu, tjelesnim funkcijama, raspoloženju i ponašanju. Kad stres ima negativne posljedice, govorimo o distresu, a pozitivni stres ili eustres sa sobom nosi pozitivna uzbuđenja, te omogućuje rast i razvoj kroz prilagođavanje na nove zahtjeve i uslove okoline.

Najčešće se javljaju stres ljudskih resursa, projektni, tehnički stres i stres oko programa rada koje su timovi usvojili. To su, po pravilu, stresovi oko različitih interesa članova tima, a rjeđe i oko različitih vrijednosti, jer je njihov sistem ono što obilježava tim. Ti stresovi najčešće mogu poprimiti i destruktivan trend. Razlike među polovima, u kulturi i godinama starosti takođe imaju potencijal da izazovu stres u organizaciji. Svi ovi tipovi stresa mogu poremetiti radni proces, što će prouzrokovati slabiju produktivnost.

Stres je opasniji što ljudi čije je zdravlje njime ozbiljno narušeno liječničku pomoć uglavnom potraže kad je bolest već uzela maha. Radno mjesto koje zahtijeva 24-satnu spremnost na odgovor u svakoj situaciji dovodi do velikih očekivanja koja su posljedica nametanja golemih mentalnih i emocionalnih zahtjeva modernog doba koje pojedinac najčešće ne može ispuniti pa biva izložen stalnom stresu. Sve to dovodi ponajprije do gubitka samopoštovanja koje na kraju završava pregorijevanjem psihičkog i fizičkog sistema.

Stres je u današnje vrijeme neminovnost i sastavni dio života. Neke grupe zaposlenika su naročito podložne svakodnevnom stresu, kao npr. direktori-menadžeri, zdravstveni radnici, pravnici, ekonomisti, novinari, estradni umjetnici i dr. To su sve profesije s velikom odgovornošću i dužnostima kod kojih zbog preopterećenosti poslom dolazi do fizioloških, a kasnije i psihosomatskih reakcija koje za posljedicu mogu imati pogoršanje zdravstvenog stanja, te krajnju fizičku i psihičku iscrpljenost.

Danas smo svjedoci da se ipak budi svijest o važnosti prevencije, pa su tako i poslodavci shvatili da je poželjno ulagati u zdravlje svojih zaposlenika. Mnogi poslodavci stimulišu odlaske na sistematske preglede i ugovaraju za zaposlenike dobrovoljna zdravstvena osiguranja. Redovni sistematski pregledi su važna karika u zdravstvenoj zaštiti stanovništva, te su nezamjenjivo sredstvo prevencije i ranog otkrivanja poremećaja organizma.

Sve veći broj ljudi u savremenom svijetu, zbog neznanja ili ignorisanja signala stresa, trpe psihofizičke tegobe dugi vremenski period, oštećujući određene neurološke funkcije ili organe u telu. Stres menadžment obuhvata učenje ili sticanje vještina prepoznavanja stanja stresa i upravljanja sopstvenim životom uprkos stresorima sa kojima se neprekidno susrećemo, kroz kontrolisanje i smjenjivanje njihovog uticaja.

Za razliku od stanja akutnog stresa, za stanje hroničnog, karakteristično je odsustvo doživljaja emocionalne patnje, i to je suštinska razlika između stanja akutnog stresa i stanja hroničnog stresa. Ovo stanje nastaje tako što osoba vremenom razvija toleranciju na manifestacije akutnog stresa i navikava se na njih, ignorišući ih ili negirajući. Pošto taj proces odvlači energiju ličnosti, osoba se u sve većoj mjeri emocionalno distancira od drugih ljudi, izbjegava intimne socijalne kontakte i intimne seksualne odnose, te sve teže pronalazi zadovoljstvo u svakodnevnim aktivnostima u sadašnjosti, fokusirajući se na ciljeve u budućnosti.

Borba protiv stresa zapravo je borba sa samim sobom jer se mnogih dotadašnjih navika treba riješiti. Održavanje međusobnih odnosa na poslu vrlo je bitno za duševno zdravlje, jer razgovor s kolegama može ponekad djelovati smirujuće, pogotovo kada ih more jednaki problemi. Danas postoji jedna, najčešće prihvaćena definicija stresa koja kaže da je stres stanje ili osjećaj u kojem se nalazi određena osoba kada smatra da zahtjevi u njenom životu premašuju osobna i društvena sredstva koja ta osoba ima na raspolaganju. Ljudi ne osjećaju stres kada imaju dovoljno vremena, iskustva i sredstava da se nose s nekom situacijom. Suprotno tomu, osjećaju veće količine stresa kada smatraju da ne mogu ispuniti zahtjeve koji su postavljeni pred njih.

Razlikujemo dva osnovna tipa stresa; stres u ekstremnim životnim situacijama, odnosno šok, te stres kao trajno nezadovoljstvo – adaptirani stres. Dok je šok jednokratni doživljaj, koji najčešće ne ostavlja negativne trajne posljedice na tijelo, već izaziva prije svega socijalnu reakciju, adaptirani je stres puno pogubniji za zdravlje – on je trajno stanje u kojem gubimo kontakt sami sa sobom i potpuno zaboravljamo uzroke svoga nezadovoljstva i tuge. Takav stres godinama ruši organizam i dovodi do hroničnih bolesti pa i do staničnih promjena. Jedan od važnijih dijelova stres menadžmenta, odnosno nošenja sa stresom su tzv. strategije. Mnoge od tih strategija mogu se vrlo lako naučiti i nisu potrebna neka dodatna objašnjenja. Važno je napomenuti da ne postoji neka najbolja strategija, niti je jedna važnija od drugih.

Prosto, ljudi moraju pronaći onu strategiju koja najbolje djeluje u njihovoj situaciji. Ključ uspješnog života sa stresom je redovna upotreba određenih strategija borbe protiv stresa. Mnogi pokušavaju posljedice stresa ublažiti na neprikladan ili čak štetan način, konzumirajući nikotin, alkohol, kofein, šećer, sredstva za smirenje i sl. Ta sredstva koja nas potiču na akciju ili stimulansi djeluju tako da podstiču lučenje neurotransmitera serotonina, noradrenalina i dopamina, ali time uzrokuju stalne velike uspone i padove energije i raspoloženja. Organizam se s vremenom na njih privikava, tako da treba povećati dozu stimulansa za postizanje istog učinka.

Međutim, ponekad je jedini način rješavanja stresa na radnom mjestu promjena posla. Ukoliko se osoba nalazi na zaista stresnom radnom mjestu i nijedan od gore navedenih savjeta joj ne može pomoći, onda je možda vrijeme za razmišljanje o promjeni radnog mjesta. No, prije davanja otkaza neophodno je dobro razmisliti o svemu budući da i gubitak radnog mesta i nezaposlenost također sa sobom nose stres. Treba odlučiti šta donosi manje stresa: nezaposlenost ili nezadovoljstvo na sadašnjem radnom mjestu?

Psihosomatski su poremećaji funkcionalni poremećaji izazvani stresom, ali bez trajnih oštećenja tjelesnih sistema i organa. Psihosomatske bolesti mogu zahvatiti različite organske dijelove. Najpoznatije su: arterijska hipertenzija, koronarna bolest, vrijed dvanaesnika, spastički i ulcerozni kolitis, bronhalna astma, spastički bronhitis, šećerna bolest, hipertireoza, menstrualni poremećaji, reumatoidni artritis, neke vrste glavobolja. Pogrešno bi bilo zaključiti da jedino stres uvjetuje nastanak i pogoršanje navedenih bolesti.

Pored stresa, značajnu ulogu imaju nasljedni i činioci sredine, koji čine određeni organski sistem osjetljivijim na djelovanje stresa. Istraživanja su pokazala da izbor primjerenih strategija suočavanja sa stresom značajno produžuje život oboljelih od malignih bolesti i skraćuje razdoblje oporavka kod težih bolesti i ozljeda.