

1. UVOD

Brz tempo života, narušeni međuljudski odnosi, dugotrajno obrazovanje, poslovna kompeticija, borba za moć, borba za društveni status ili golu egzistenciju, kao i brojne druge situacije u životu kontinuirani su izvor stresa. Posljedice ne rješavanja stresa kreću se od lošeg zdravlja preko rasturenih brakova i gubitka posla, pa čak i do prerane smrti.

Fizika definiše stres kao pritisak ili silu koja djeluje na tijelo. U fiziologiji i medicini stres je stanje uzrokovano djelovanjem snažnih štetnih nadražaja kojima je izložen čovjekov organizam. U psihologiji definicija stresa kaže da je stres zahtjev koji od organizma traži prilagođavanje, suočavanje ili podnošenje.

Stres je stanje u kojem se pojedinac nalazi kada je suočen sa problemima ili zahtjevima okoline kojima se ne uspijeva prilagoditi. Intenzivna idugotrajna izloženost stresu može imati brojne negativne posljedice, te osim psihičkih poteškoća, može izazvati razne bolesti. Pokazalo se da se kod osoba pod stresom češće javlja čir želuca, zatim srčani udar i da češće obolijevaju od virusnih i drugih oboljenja. Na primjer, virus herpesa se ponekad reaktivira nakon što je organizam bio izložen stresu.

Osim negativnog stresa postoji i zdravi stres, smatra istraživač stresa Hans Selye (1980) koji je ovaj stress nazvao *eustres*. Eustres je zapravo zdrava količina stresa koja je potrebna svakom čovjeku i omogućava mu normalno funkcionisanje. Za razliku od eustresa prisutniji je intenzivan i dugotrajan stres koji onemogućava normalno funkcionisanje čovjeka ako je čovjek stalno podvrgnut velikim količinama takvog stresa. Stres koji je dugotrajan i intenzivan može iscrpiti našu mogućnost prilagođavanja, pokvariti raspoloženje, ali i naštetiti našem tjelesnom zdravlju.

Stres je unutrašnje, subjektivno, odnosno intrapsihičko stanje koje predstavlja reakciju na stresor, odnosno stresni događaj. Stres se definiše kao stanje mobilisanosti psihofizičkih podsistema organizma.

Svako reaguje na stres na svoj način, a poznato nam je da se kod izvjesnog broja ljudi kao reakcija na stres javljaju stomachni problemi (bolovi u stomaku, nadutost, grčevi, mučnina, povraćanje, dijareja...). Ovi simptomi nam govore o tome u kolikoj mjeri zapravo stres može da utiče na naš metabolizam, pa samim tim i na razvoj određenih oboljenja, u koje spadaju i ulkusne bolesti (prvenstveno čir želuca i dvanaestopalačnog crijeva).

Savremeni život je stresan, pun pritisaka i frustracija. Utrka sa vremenom na poslu, gužva u saobraćaju, rasprava sa djecom i bračnim partnerom. Sve su to situacije u kojima tijelo reaguje. Kada se stalno susrećemo sa ovim situacijama i reakcijama, postajemo još ranjiviji, a česti su i zdravstveni problemi.

Stres ima svoju psihološku i fiziološku stranu. Što se tiče fiziološke strane, stres uzrokuje glavobolje, probleme sa pritiskom, probleme sa varenjem, porast šećera u krvi i tahikardiju. Sa psihološke strane, stres je praćen osjećajem straha i uznemirenosti. Intenzitet uticaja stresa je određen time kako se pojedina osoba nosi sa situacijom koja je dovela do stresnog stanja. Kada osoba ne uspeva upravljati stresom, tjelesni obrambeni mehanizmi slabe, pa osoba postaje sklona bolestima.

Nakon burnog reagovanja na stresnu situaciju, nivo adrenalina opada, srčani ritam i krvni pritisak se vraćaju u normalu, a varenje i metabolizam su regularni. Međutim, ako se stresne situacije ponavljaju, organizam nema vremena za oporavak. Osobe koje imaju slabije mehanizme obrane u stresnim situacijama reaguju hroničnim stresom.



Slika br.1. Stres ¹

¹ <http://www.manager.hr/adminmax/images/stres.GIF>