

STRES

KAJ JE STRES?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika na vsako spremembo, ki se ji moramo prilagoditi. Stres je lahko pozitiven, če doživljamo spremembe kot izziv. Škodljiv in zdravju nevaren pa je takrat, ko imamo občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti. Kadar se znajdemo v potencialno nevarni situaciji, naše telo reagira tako, da se pripravi na odziv v obliki borbe ali bega kot pri naših prednikih ali živalih. Dihanje postane hitrejše in plitvejšo, kar mišicam zagotavlja več kisika. Srce črpa hitreje, krvne žile se razširijo, poveča se dotok krvi v možgane in mišice. Krvne žile in kapilare se razširijo blizu površine kože, da se telo ohladi z znojenjem. Vse večje skeletne mišice se skrčijo. Prebava se upočasni ali zastane, ker je kri usmerjena proč od želodca. Sprostijo se kortizol, adrenalin in noradrenalin.

Ker pa danes človek ne more bežati ali se boriti kot v preteklosti, je mobilizacija organizma lahko v škodo. Še posebno, če je obdobje stresa daljše in se telo ne uspe povrniti v prejšnje stanje. Daljša obdobja stresa lahko vodijo v kronično izčrpanost ali bolezen. Telo človeka, ki je stalno v stresu, nadaljuje izločanje kortizola in drugih hormonov, kar slabi imunski sistem. To znižuje dejavnost celic, ki uničujejo tujke v organizmu.

Telesni znaki stresa:

Povečan srčni utrip, visok krvni pritisk, težave z dihanjem, težave s požiranjem, občutek slabosti, hiperventilacija, napete, skrčene mišice, zmanjšana odpornost, navali vročine in mraza, potenje, zardevanje, suha koža, zbadanje, pogosto uriniranje, itd.

Vedenjski znaki stresa:

Nespečnost, zgodnje zburjanje, čustveni izbruhi, izguba apetita ali pretirano jedenje, pretirano kajenje, pitje alkohola, izogibanje določeni situacijam, pasivnost

Možne spremembe mišljenja:

Nezmožnost koncentracije, neodločnost, pozabljivost, pretirana občutljivost na kritiko, negativne samokritične misli, sprevržene misli, itd.

Možne spremembe čustvovanja:

Anksioznost (tesnoba, živčnost, napetost, strahovi, fobije, panika), depresija (žalost, pomanjkanje samospoštovanja, apatija, utrujenost), potrtnost, osamljenost, občutki krivde in sramu, ljubosumnost, itd.

PSIHOTERAPIJA IN DRUGE OBLIKE POMOČI

Raziskave so pokazale, da vaje za sproščanje zvišujejo dejavnost celic, ki uničujejo tujke v organizmu in na ta način krepijo imunski sistem. Poleg sprostitve so za obvladovanje stresa pomembni tudi ostali dejavniki, ki pripomorejo k bolj zdravemu in uravnoteženemu načinu življenja kot je zdrava prehrana, gibanje, načrtovanje časa, itd. Predvsem pa je pomembno poznavanje samega sebe in razumevanje povezave med tem kar nam povzroča stres in našo reakcijo. K boljšemu razumevanju in poslušanju samega sebe nam lahko pomaga psihoterapija. S pomočjo psihoterapije lahko razvijemo svoje zmožnosti za sprostitvev in umiritev, lahko pa posameznik celo spremeni svoje predispozicije za stres, kar pa je odvisno od vsakega posameznika.

*Zmaga Dvornik, univ. dipl. psih.
specializantka integrativne relacijske psihoterapije*