

UVOD 3-4

ŠTA JE TO STRES

Istorijat

Definicija

Stresori

Borba ili beg

Strah

Telo–um–duh

PSIHOFIZIOLOGIJA STRESA

Autonomni nervni sistem

Adaptacija

SAVLADIVANJE STRESA

Zahvalnost

Usporite tempo

Oslobodite mozak suvišnih misli

Cenite sebe

Recite »ne«

Prestanite da radite ono što je uzaludno

Prihvatite ono što ne možete da promenite

Nasmešite se

Nema boljeg trenutka od sadašnjeg

Vizualizacija uspeha

Dišite stomakom

Zategni-opusti

ISHRANA

TEHNIKE RELAKSACIJE

Meditacija

Autogeni trening

Joga

Taj-či

**Muzika
Masaža**

DUHOVNOST I STRES

**Dobrotvorni rad
Hobi
Religija**

VEŽBOM PROTIV STRESA

ZA KRAJ

UVOD

Ova knjiga namenjena je svima nama, ljudima savremenog doba, koji smo se zbog modernog načina života otuđili od prirode i tako prekinuli vezu sa svojim iskonskim okruženjem.

Po povratku kući, nakon jednog od svojih dužih boravaka u inostranstvu, zatekla sam neverovatnu, gotovo »orvelovsku« sliku: većina ljudi koje poznajem bili su na nekim lekovima. Zapanjio me je široki spektar raznih tableta koje utiču na nervni sistem: pilule za smirenje ili bolje raspoloženje, za snižavanje visokog krvnog pritiska, za usporavanje ili ubrzavanje rada srca, za spavanje ili, pak, za buđenje... Strašno!!!

Ne samo da sam bila šokirana, već sam se i ozbiljno zabrinula pitajući se kuda nas sve to vodi. U meni su preovladala osećanja tuge i iskrene žalosti što je moj narod, inače bogat duhom i istrajnošću, nakljukan lekovima kako bi pregurao još jedan dan.

Odmah sa aerodroma otišla sam kod moje najdraže prijateljice Dane koju nisam videla sedam godina. Našem uzbuđenju, sreći i priči nije bilo kraja, iako sam bila veoma iscrpljena zbog promene vremenskih zona. I tako se naše druženje nastavilo kao da nikad nije bilo prekinuto. Ipak, osetila sam da nešto nije u redu. Nisam umela da objasnim sebi zašto moja

prijateljica na momente deluje izgubljeno, sa ukočenim pogledom usred nekog našeg razgovora, kao da su joj misli zarobljene u trenutku. Moja Dana je jedna izuzetno inteligentna, duhovita, visprena i temperamentna žena, puna saosećajnosti za druge ljude. Ipak, to više nije bila ona! Bila sam tužna jer sam imala osećaj kao da sam je još jednom izgubila, ovoga puta ne zbog mog odlaska, već zbog neke nepoznate promene koja se odigrala duboko u njoj. Naravno, prvo sam pomislila da smo ostarele, ali bila sam sasvim sigurna da nije samo to uzrok njene promene. I dalje sam volela svoju Danu, značila mi je kao i ranije, ali zabrinjavalo me je što je ona, u izvesnom smislu, potpuno drugačija osoba.

Nekoliko meseci nakon našeg intenzivnog druženja, Dana je počela da biva ona stara. Kakvo olakšanje! Stekla sam utisak da joj je neki golemi teret pao sa uma i duše. Sa velikom radošću primetila sam to, pa sam joj saopštila svoja zapažanja, ali i zabrinutost koja me je ranije tištila. Tada mi je rekla da je samovoljno rešila da prekine sa uzimanjem jednog leka za smirenje koji je godinama pila po preporuci svog lekara. On joj je objasnio da za svaki slučaj, preventivno, redovno mora sprovoditi tu terapiju.

Neverovatno! Godinama je uzimala sedative kako se ne bi potresla?! Pretvorila se u zombija samo da bi sprečila eventualni stres?! Verujem da je sve to bilo iz nabolje namere, ali ujedno i bez znanja da se stres može savladati i kanalisati na mnogo jednostavnije i efikasnije načine, tačnije bez pilula.

Namera ove knjige jeste da vas naoruža znanjem, jednostavnim veštinama, tehnikama i informacijama kako da se suočite sa svakodnevnim stresom i da iz tog »okršaja« izađete kao pobednik. Smanjite stres, osetite sreću, povratite kontrolu nad svojim životom i uživajte u svakom danu najviše što možete.

ŠTA JE TO STRES?

Istorijat

Stres je oduvek postojao i postojaće dok je života na našoj planeti. On je naša reakcija na raznorazne zahteve upućene našem telu ili umu, to je odgovor ljudskog organizma da se prilagodi ili izmeni, naša spremnost za opstanak, koja zahteva neverovatnu izoštrenost duha i tela. Naša emocionalna reakcija na stres jeste ono što će napraviti razliku između pozitivne akcije i destruktivnog sloma, posebno u slučaju kada su mnogi stresori van naše kontrole. Stres često opterećuje organizam do nepodnošljivosti i troši životnu snagu.

Dr Hans Seli, jedan od prvih istraživača stresa, rekao je:

»Stari grčki filozofi isticali su da je za čoveka najvažnije, a istovremeno i najteže 'upoznati sebe'. Čak i za sam pokušaj iskrenosti prema sebi, potrebna je velika hrabrost i snaga. Ipak, to je vredno napora i poniženja jer većina naše napetosti i nezadovoljstva potiče od kompulsivne potrebe da se stavimo u ulogu koja odudara od onoga što mi zapravo jesmo«.

Pre nego što pristupi nekom od programa namenjenom zdravom načinu života, osoba treba da »istraži sebe«. Sledeći korak jeste da analizira stresore sa kojima se svakodnevno susreće, a zatim i odbrambene mere i mehanizme predaje.

Hans Seli je 1936. godine, još kao student medicine u Pragu, prvi upotrebio izraz »biološki stres«. Formulirao ga je kao telesni sindrom, odnosno opštu mobilizaciju odbrambenih snaga organizma. Svoja istraživanja Seli je izneo u knjizi »Stres života« 1956. godine i njegov rad udario je temelje daljem istraživanju u ovoj oblasti. Takođe, on stres naziva »opštim adaptivnim sindromom« i ovaj termin ostao je do danas u upotrebi.

Održavanje zdravlja zahteva da savladujemo stres i stresore. Stresor nije uvek negativan - venčanje i sahrana mogu izazvati istu količinu stresa kao i razvod ili bolest. Izlaganje jakim ili ekstremnim stresorima (previše) i deprivacija neophodnih stimulansa (premalo) mogu narušiti ravnotežu organizma i time uzrokovati mnoge probleme. Previše toplote, hladnoće, buke, aktivnosti, fizičkih napora ili hrane mogu podjednako biti štetni po zdravlje, kao i nedovoljno društvenih interakcija, nedovoljno hrane, dodira ili sna. Efekte stresa pojačava naša stalna potreba da odgovorimo na promene, sa ciljem da održimo ravnotežu fizioloških funkcija u organizmu.

Odgovor tela na stres doktor Seli definisao je kao »sindrom opšte adaptacije« i podelio ga je na tri faze:

- 1. Faza alarma, početna reakcija na stresore, takođe poznata kao »borba ili beg«.**
- 2. Faza otpora u kojoj telo nastavlja da se bori protiv stresora.**
- 3. Faza iscrpljivanja.**

Koliko često čujemo da ljudi pate od posledica stresa? Govore nam da imaju toliko toga da obave, ali nemaju dovoljno vremena za sve. Žale se na povišeni krvni pritisak i probleme sa spavanjem, pričaju nam o svojim materijalnim problemima i o tome kako je život sve skuplji. Muče ih bolovi u stomaku, leđima i vratu, uporne prehlade, podložnost raznim virusima i gripu. Ne znaju kako da reše probleme sa svojom decom... Zapravo, sve što nam kažu, može se svesti na to da više nemaju »ni snage ni živaca« da se nose sa životnim izazovima. To je cena stresa, fizička i duševna, izazvana očajanjem sa kojim ne mogu da se izbore.

Koliko ste samo puta čuli svoje prijatelje kako pričaju da su umorni? Žale vam se na saobraćajne gužve zbog kojih, da bi ih izbegli, ponekad moraju da »zbrišu« sa posla, što zauzvrat izaziva novi stres zbog osećaja krivice. Žene su očajne i govore koliko je iscrpljujuće biti zaposlena žena i pri tome voditi domaćinstvo i starati se o deci. Takođe, svesni smo činjenice da detinjstvo naše dece više nije onako bezbrižno kao što je bilo onda kada smo mi bili mali. Osnovci nose preteške školske torbe koje nisu prilagođene konstituciji njihovih nejakih tela, imaju sve više časova iako njihova pažnja nije razvijena. Srednjoškolci, pored šest do sedam redovnih časova dnevno, imaju još po koji privatni čas, ne bi li povećali svoje šanse za upis na fakultet. Današnji đaci suočeni su sa stresnim »upisnim groznicama«, prvo prilikom upisa u srednju školu, a zatim i na fakultet. Stres se postepeno povećava kada se nađu pred dilemom da li treba odabrati državni fakultet na kojem je program zastareo, ali reputacija zagarantovana ili, pak, privatni gde je program osavremenjen, predavači neiskusni, a cena školarine astronomska.

Definicija

U psihološkom smislu, stres uključuje percepciju, emocije, anksioznost, interpersonalne, socijalne ili ekonomske događaje

koji se smatraju pretnjom nečijem fizičkom zdravlju, ličnoj sigurnosti ili blagostanju.

U tehničkom smislu, stres je količina energije koja nam je potrebna da se prilagodimo unutrašnjim i spoljašnjim zahtevima života za određeno vreme, to je ravnoteža između zadatka koji treba da obavimo i sredstava koja imamo na raspolaganju da to učinimo. Ono što nam je jednog dana izazvalo stres, ne mora imati isti učinak nekog drugog dana, kada smo odmorniji, ili imamo više vremena, ili pomoći na raspolaganju.

Stres je jednostavno sastavni deo života i ne može se izbeći. To je način na koji se suočavamo sa zahtevima koji su pred nama, kako reagujemo na izazove svakodnevice bilo da su mentalne, fizičke, emocionalne ili duševne prirode.

Stres je prisutan od trenutka kada nas budilnik probudi i počnemo da se spremamo za posao, ispraćamo decu u školu, usput kupeći račune koje treba da platimo i krećemo u jutarnju saobraćajnu gužvu. Stres je ono što nas nakon druge šolje kafe natera da pojedemo nešto, dok istovremeno obavljamo posao i pokušavamo da ispoštujemo rokove.

Stres je ono što nas prati u špicu na putu do kuće, dok usput obavljamo kupovinu, kupujemo detetu vežbanku za pismeni zadatak ili preko mobilnog telefona ugovaramo poslovne sastanke, privatne časove matematike i fizike za našeg srednjoškolca, ili uveravamo taštu da će joj se ćerka javiti čim stigne kući, kako je sve u redu i ne treba da se brine. Stres je kada se uveče, mrtvi umorni, sručite u krevet kako biste sutra bili sposobni da ponovite isto.

Problem nije u stresu, već u tome koliko ga osećate, koliko često i, najvažnije, šta tada preduzimate. Događa li vam se često da kažete kako su stvari izmakle kontroli? Kažete li ponekad da više ne možete dalje?

Ljudi često definišu stres kao situaciju nad kojom nemaju kontrolu ili koju više ne mogu da izdrže. Sa druge strane, raznim istraživanjima dokazano je da su ljudi srećniji svaki put kada ne pokušavaju da uspostave kontrolu nad nekim pojavama ili situacijama. Kako stres različito utiče na pojedince, isto tako pojedinci različito izlaze na kraj sa stresom. Istina je da smo svi mi našli neki način da se nosimo sa realnošću koja nas okružuje kako bismo preživeli. Jer, da nismo - bili bismo mrtvi. Doduše, neki

načini su uspešni, a neki nisu, kao što je odavanje alkoholu, gutanje pilula ili emocionalno potiskivanje.

Suviše stresa nije dobro ni za koga. Znaćete da imate problem sa stresom kada on počne da zahteva sve više vašeg vremena i energije svakoga dana, ne dozvoljavajući vam da predahnete. Znaćete da imate problem kada se budite umorni ili sa glavoboljom, kada vam dan tako započne, pa nemate priliku ni da se opustite pre nego što se pripremite za borbu sa nekim drugim stresom. Na kraju, umor i bol ne ostavljaju vam snagu za ostale aspekte života. Postajete iscrpljeni, istrošeni i suviše vam se često ponavljaju ta osećanja.

Stresori i odbrambena reakcija

Stresori su stimulansi, unutrašnji ili spoljašnji, koji zahtevaju promene u telu. Odrambene mere jesu načini na koje se naše telo brani od stresora, kao što je lučenje antitela i belih krvnih zrnaca, odbrambeno ponašanje ili emocionalna odbrana.

Ponekad odbrana nije najbolji način da se suočavamo sa stresom, odnosno važno je znati kada treba odustati ili predati se. Hormonalni i nervni podsticaji ohrabruju telo da se povuče i ignoriše stresore, te se na emocionalnom polju ovo naziva »poricanje«, što može biti važan način podnošenja stresa.

Svako od nas različito reaguje na stres u zavisnosti od svoje genetske strukture i uslovljavanja tokom života. Kao celina, svaka osoba teži da reaguje na isti način, određenim znacima u individualnim obrascima, koji su nastali u bilo kom događaju, lošim funkcionisanjem najosetljivijeg dela fiziologije te osobe.

Moja kuma Dragana, odlična učenica i ambiciozna studentkinja, sanjala je da jednoga dana postane sudija vrhovnog suda. Međutim, svi njeni snovi o karijeri bili su raspršeni »zahvaljujući« ličnoj stresnoj reakciji. Iako vredna studentkinja, redovna na predavanjima, učesnica u diskusijama, postajala je sasvim druga osoba usled ispitnog stresa. Tačno nedelju dana pred ispitni rok počela bi da pati od nervoze stomaka. Osećala je nepodnošljive bolove koji bi je potpuno uzimali pod svoje i veoma je iscrpljivali. Stalni odlasci u kupatilo, nemogućnost da jede ili zadrži ono malo što bi na silu unela u organizam, dovodilo bi Draganu u stanje iznemoglosti. Budući da je bila pod velikim

stresom, ni umne funkcije nisu mogle da joj budu na najboljem nivou. Draganina mama i tetka, obe zdravstvene radnice, uputile su je da tih dana, dok je pod predispozitivnim stresom, uzima »leksilijum«. Istina, tegobe sa stomakom su se smirile, ali su rezultati na ispitima ostali isti. Dragana je završila pravni fakultet sa prosekom 6, što je daleko ispod njenih mogućnosti i nesrazmerno ambiciji, ljubavi prema nauci i radu koji je uložila. »Leksilijum« joj je davao privremeni odušak, ali ne i bistar um, sposobnost koncentracije i samopouzdanje koje je toliko potrebno na ispitima. Kasnije, tokom života, Dragana bi na isti način reagovala na stres ma koji stresor da je u pitanju, budući da je njeno telo još u mladosti naučilo na takvu vrstu odgovora.

Stresora ima veoma mnogo i oni se u različitim kulturama različito vrednuju. Izvor stresa (stresori) mogu biti:

- **posao: brz tempo života i rada, stručna usavršavanja, službena putovanja,**
- **nezaposlenost,**
- **novac i egzistencijalna frustracija,**
- **klima i vremenske promene, makroklimatski i mikroklimatski poremećaji,**
- **starosno doba,**
- **promene poput selidbe ili napuštanje doma,**
- **razvod braka ili završetak emocionalne veze,**
- **odlazak deteta iz primarne porodice,**
- **smrt drage osobe,**
- **nepovoljne društvene okolnosti,**
- **strah, neuroza, fobija, depresija, manija,**
- **međuljudski sukobi: lični, politički, religijski, etnički,**
- **uzbuđenje usled praćenja medija koji nas samo bombarduju informacijama.**

Stalne promene vrednosti nose stalnu potrebu za rekonstrukcijom stavova, promenom ili prilagođavanjem ličnosti, što donosi nesigurnost, strah i nebrojene stresne situacije.

Stresori se mogu klasifikovati i na ovaj način:

- **Fizički stresori: udarac, povreda, bol, poljubac, milovanje, maženje.**
- **Psihoemocionalni stresori: pritisak, strah, nezadovoljstvo, radost, ljubav, nežnost.**

- **Čulni stresori: buka, blesak, vrućina, hladnoća, smrad, muzika, jak miris.**

Postoje i određene profesije koje sa sobom nose mnogo više stresa od ostalih:

- **rukovodioci,**
- **lekari,**
- **piloti,**
- **kontrolori leta,**
- **sportisti,**
- **konobari,**
- **svako zanimanje kojem nismo dorasli.**

Ma kako razvrstavali stresore, oni su brojni i svaki od njih izaziva biološki odgovor koji omogućava organizmu da se prilagodi na tu pojavu. Svako od nas poseduje genetski programirane sposobnosti za prilagođavanje u vidu rezervne energije, poput ušteđevine u banci, odakle crpimo snagu u stresnim situacijama. U srazmeri sa intenzitetom tog stresa, nepovratno se troši ta naša »ušteđevina«. Stres je snažan sistem akcije, reakcije, stimulacije i odgovora na nju, ali istovremeno i stimulacija bez koje bi se život pretvorio u dosadu, jednoličje. U tom slučaju, naš organizam bi progresivno propadao, što bi nas na kraju dovelo do umiranja.

Prekomerni stres, prevazilaženje sopstvenih mogućnosti, nagomilavanje problema, izazivaju nemir i bolest u zavisnosti od prirode same ličnosti. Jedno je sigurno - previše stresa uvek sa sobom nosi uzroke prevremenog starenja.

Borba ili beg

Jedan od odgovora organizma na stres jeste »borba ili beg«, odnosno naša procena da li da se borimo protiv neprijatelja ili da pobegnemo na neko bezbedno mesto.

Zamislite da se šetate kroz šumu i iznenada se pred vama stvori vuk. Srce počinje ubrzano da vam kuca, dlanovi vam se znoje, disanje vam se ubrzava... U takvoj situaciji sigurno nećete osećati glad jer je sva krv u vašem telu pojurila u noge i ruke, pripremajući vaše udove za borbu ili beg. Sva čula su vam izoštrana jer, ako vuk krene prema vama, morate biti spremni.

Treba da pobegnute najbrže što možete ili, ako je to opcija, borite se najbolje što možete. Da bi stvorilo ovakvu reakciju na stres, nazvanu »borba ili beg«, vaše telo mora da se naoruža u najkraćem mogućem roku i da uradi mnogo toga što, inače, ne radi. Upravo na ovaj način vaše telo reaguje u svakoj stresnoj situaciji, bio to vuk ili pretpostavljeni koji se izdire na vas, saobraćajna gužva ili premor od posla. Kada ste pod stresom, vaše telo reaguje punom parom.

U svakodnevnom životu najčešći uzrok stresa nisu stvarne fizičke pretnje, kao što je to u primeru sa vukom u šumi. Današnji problemi drugačije su prirode – računi koji se gomilaju, rokovi na poslu, zahtevi porodice... Ovi svakodnevni doživljaji izazivaju u našim telima reakciju »borba ili beg«, jednako kao da smo videli vuka, iako ne postoji realni način da se borimo sa njima ili pobegnemo od njih. Šta ćete uraditi kada ste zaglavljani u saobraćajnoj gužvi, a pri tom kasnite na posao? Sa kime ćete se boriti dok milite putem usred špica? Kako da pobegnute od sopstvenog deteta u pubertetu?

Stres je opasan jer naše telo reaguje na njega potpuno isto kao što reaguje kada konobar pokuša da vam previše naplati račun u restoranu, ili kada je šalterski službenik drzak prema vama. Telo vam reaguje na isti način kada na roditeljskom sastanku saznate da vaš tinejdžer danima nije bio u školi, kao što bi reagovalo u situaciji da se, oči u oči, sretnete sa vukom u šumi.

U svakoj od ovih situacija vaše telo naoružava se da vas zaštiti od opasnosti. Ali, gde će nas to naoružavanje dovesti? Malo je pomoći od reakcije »borba ili beg« kada ste zaglavljani u saobraćajnoj gužvi ili kada kod kuće zabezeknuto gledate đaćku knjižicu svoga deteta.

Stresna reakcija ima za cilj da vas zaštiti od stvarne, direktne i kratkotrajne opasnosti. Ipak, u većini slučajeva, izvor našeg stresa je posredan, neidentifikovan i stalan, odnosno u savremenom dobu reakcija »borba ili beg« nimalo nije adekvatna. Kada se takva reakcija ponavlja duže vreme, naše telo se slama gde je najslabije i pojavljuju se razni simptomi bolesti povezanih sa stresom. Na taj način stres može da nas ubije i to bukvalno!

Reakcija »borba ili beg« jedan je od načina na koji se telo priprema za suočavanje sa opasnošću, potpuno normalna i zdrava reakcija, neophodna za opstanak. Zapamtite: dobra stresna

reakcija dolazi od zdravog nervnog sistema. Ova reakcija aktivira se svaki put kada osećamo iscrpljenost ili opasnost, kada imamo toliko toga da obavimo, a jednostavno nemamo dovoljno vremena za sve.

Telo reaguje jer ne smemo dugo biti izloženi opasnosti, budući da se time povećava mogućnost da budemo ozbiljno ugroženi. Neophodno je prekinuti opasnost i taj neprijatan osećaj koji ta situacija izaziva u našem organizmu. Telesne promene omogućavaju reakciju »borba ili beg« jer je potrebno povećati snagu organizma.

Evo šta se dešava sa vašim telom kada prolazite kroz neku stresnu situaciju:

- **Srce ubrzano kuca jer mora da dovede više krvi u mišiće. Krv se povlači iz ostalih delova tela, te postajemo bleđi.**
- **Krvni pritisak raste, arterije se sužavaju i srce brže kuca. Osećamo neugodno stezanje u grudima.**
- **Disanje postaje ubrzano jer se tako unosi više kiseonika u krv.**
- **Mišići se zatežu kako bismo bili spremni za akciju. Ovo može da izazove bol u mišićima, grčeve ili ukočenost.**
- **Krv juri ka limbičkom (primitivnom) delu mozga, što rezultira smanjenjem dotoka krvi u prefrontalni korteks mozga (centar za viša razmišljanja).**
- **Varenje prestaje, tako da je višak krvi na raspolaganju za potrebe mozga i mišića. Zatvaraju se tri najvažnija sfinktera sistema za varenje: kardija na prelazu jednjaka u želudac, što izaziva osećaj da vas je nešto stegnulo u grlu; pilorus na prelazu iz želuca u dvanaestopalačno crevo, što stvara grč u stomaku; anus na kraju probavnog sistema, što može dovesti do nekontrolisanog pražnjenja creva. Rezultat toga je uznemiren stomak, nadimanje, bol ili iritabilan kolon.**
- **Znojenje je pojačano kako bi se telo hladilo i, isto tako, da bi postalo lakše putem izbacivanja tečnosti u slučaju borbe.**
- **Zenice se šire, čula su izoštrana, bolje osećate mirise, bolje čujete, a sve da biste se bolje odbranili.**
- **Arterije oko vašeg srca razvijaju upalni proces i otežavaju rad srca.**
- **Funkcije imunološkog sistema smanjene su na minimum.**

Istovremeno sa svim ovim opisanim fizičkim promenama, odvija se i snažna psihička reakcija. Da bismo osigurali svoj opstanak, moramo se fokusirati na neposrednu opasnost. To znači da smo skoncentrisani, ali su nam pri tom smanjene sposobnosti višeg razmišljanja u potrazi za rešenjem. U toku stresne reakcije krv odlazi u limbički sistem koji nam omogućava brzu reakciju, dok prefrontalni korteks, koji nam pomaže da mislimo o opasnosti, ima smanjene sposobnosti. Umesto da razmislite o opasnosti, vi brzo reagujete. Mehanizam opstanka funkcioniše tako što limbički sistem reaguje, dok je smanjena aktivnost u delu mozga zaduženom za razmišljanje svela na minimum našu sposobnost za rezonovanje. Na primer, kada nam na drumu neki suludi vozač uleti u traku, reagujemo bez razmišljanja, automatski i brzo, pa tako uspevamo da izbegnemo nesreću. Takav odgovor na opasnost, pokrenut limbičkim sistemom, može da nam spase život.

Međutim, problem je u tome što naše telo ovako reaguje na svaku stresnu situaciju. Kada se raspravljamo sa supružnikom, koncentrisani smo na opasnost i jednostavno nema šanse da saslušamo drugu stranu. Reakcija »borba ili beg« drži nas u percepciji opasnosti, jer je naša pažnja sužena, a telo napeto. Vrlo često dešava nam se da, kada smo pod stresom, povredimo naše ukućane istresajući svoj bes na njih. Reakcija »borba ili beg« oduzima nam fleksibilnost, racionalnost, tolerantnost i razumevanje, a upravo nam je sve to neophodno u razrešavanju porodičnih problema i kriza na poslu. Tek kada se smirimo, spremni smo da saslušamo druge, nađemo prave reči, a zatim preduzimamo odgovarajuću akciju.

Stres nas često navodi da donosimo pogrešne odluke i ograničava nam sposobnosti da se nosimo sa životnim izazovima. Tada najčešće peteramo u svojim reakcijama – besnimo, durimo se, loše smo raspoloženi, ali kasnije zbog takvog ponašanja osećamo sram i žaljenje. Zbog stresne reakcije na psihološkom nivou, naš um postaje nefleksibilan, što je praćeno napetošću u mišićima.

Reakcija »borba ili beg« ista je kod svake osobe, ali ono što je nekom stresno, nema isti uticaj na neku drugu osobu. Da li je neka situacija opasna, to je subjektivno shvatanje pojedinca. Doživljaj pretnje odraz je stanja duha.

To je ono što predstavlja teškoću u savlađivanju stresa, jer svako reaguje drugačije. Postoje situacije koje su stresne za svakoga, kao što je smrt drage osobe, rat, teško oboljenje, ali je i u ovakvim situacijama različit intenzitet reakcije, čak i u okviru jedne porodice. Jednostavno, ljudi drugačije reaguju na stres i različito ga savlađuju. Neko se prvo »izludi«, »pukne«, burno reaguje, pa se smiri. Neko se manje uznemiri, ali je intenzitet tog osećanja danima nepromenjen. Takođe, neki ljudi traže prisustvo drugih, dok bi neki radije bili sami. Različito reagujemo, a sve u zavisnosti od fizičkog i psihičkog stanja. Zbog toga nikada ne možemo sa sigurnošću tvrditi da li je neka situacija prirodno stresna jer je stres lično iskustvo.

Stres može da se definiše i kao količina energije koja vam je potrebna da se prilagodite unutrašnjim i spoljašnjim zahtevima života za određeno vreme. To je balans između zadatka koji treba da obavite i količine sredstava kojima raspolazete. Ono što se najčešće javlja kao problem u ovoj jednačini jeste nedostatak vremena.

Stres se može podeliti na dva tipa. Stres »tip 1« pojavljuje se kada je izvor stresa u neposrednoj blizini, direktan i može se razrešiti u određenom vremenskom periodu. Morate biti svesni razlike između ta dva tipa stresa. Jedna vrsta stresa je kada kasnimo na posao, a druga kada nam je dete bolesno. Jedno je kada nam se računi gomilaju, a drugo je kada ne možemo da ih platimo. Drugačiji je stres kada se posvađate sa supružnikom, od svakodnevnog zvocanja i preganjanja, kao što je to slučaj u problematičnim brakovima. Vaše telo će u oba slučaja reagovati mehanizmom odbrane »borba ili beg«.

»Tip 2« je dugotrajan stres, izvor mu je nejasan, indirektan ili ga je teško odrediti i ne može se razrešiti u kratkom vremenskom periodu.

Stres »tip 1« je veoma neprijatan, ali je neophodno suočiti se sa njim radi sopstvenog opstanka. Situacije koje nas ugrožavaju moraju biti razrešene. Na taj način izbegavamo sudar na putu, vraćamo ravnotežu pre nego što ćemo pasti, isplivavamo iz vode kada nam ponestane vazduha. Pri ovom tipu stresa osećamo navalu adrenalina koji naše telo oslobađa pripremajući telo za iznenadne situacije. U organizmu se takođe luči i endorfin koji neutrališe osećaj za bol.

Evo šta se dešava u telu kada ste suočeni sa stresom »tip 1«:

- **Srce ubrzano kuca, dišete sve brže i pliće, mišići se zatežu. To je reakcija »borba ili beg«, vaše telo se naoružava snagom.**
- **Nakon reakcije na opasnost telo počinje da se opušta.**
- **Otkucaji srca i disanje se usporavaju kako bi organizam nadoknadio energiju utrošenu u početnoj reakciji. Ovo je oporavak.**
- **Telo se vraća u normalno stanje.**

Opisano je suočavanje sa neposrednom opasnošću, situacijom koja je pretila da vas ugrozi, na koju ste reagovali stresnom reakcijom, razrešili konflikt i sačuvali integritet. Oporavljeni ste i spremni da idete dalje.

To nije slučaj kada je u pitanju stres »tip 2«. Ovaj stres ne samo da vas neće spasiti u određenoj situaciji, već će vam doneti jad i bolest, a čak vas može i ubiti. Budite sigurni u to!

U slučaju ovog tipa stresa izvor je nejasan, ne dešava se u trenutku, a ponekad ga je teško prepoznati. Loša vest glasi da je većina svakodnevnog stresa upravo ovog tipa. Ukoliko imate problema u braku koji su se pretvorili u krizu bez razrešenja; ukoliko imate zdravstvenih problema, stvarnih ili onih kojih se pribojavate; ukoliko vam posao ne pruža ništa više od plate i postaje izvor vaše svakodnevne frustracije; ukoliko ste nezadovoljni odnosom svog deteta prema školskim obavezama, a pred njim su još mnoge godine učenja... U tim i sličnim situacijama, izloženi ste dugotrajnom stresu bez izgleda na razrešenje, bez izgleda da se iščupate iz situacije koja vam narušava zdravlje i oduzima sreću i zadovoljstvo u životu.

Ova vrsta stresa postavlja drugačije zahteve pred vaše telo i um od prethodno opisanog stresa »tip 1«. Iako ne postoji neka neposredna opasnost, vaše telo to ne razlikuje i reaguje stresnom reakcijom »borba ili beg«. Ono ne može da razluči opasnost po telo od stalnog nezadovoljstva. Ako ste nešto ocenili kao stresno, ono i postaje stres, jer vaše telo reaguje jednako. Spoljašnja opasnost jednaka je unutrašnjoj opasnosti. Unutrašnja opasnost jeste ono što vi lično ocenite kao opasno, s tim što je razrešenje unutrašnje opasnosti mnogo kompleksnije, traje mnogo duže, a može dovesti i do psihosomatskih poremećaja i neuroloških oboljenja. Unutrašnja opasnost održava nas u stalnom stanju

alarma, mobilizacije za »borbu ili beg«, a kada ona izostane, jer nema realne fizičke ugroženosti, neiskorišćene snage okreću se protiv vlastitog tela. Ovako se odigrava reakcija na stres »tip 2«:

- **Neprijatnosti koje se ponavljaju izazivaju ubrzano lupanje srca, ubrzano disanje i zatezanje mišića. Kada se telo smiri, neki novi događaj izazove istu reakciju i to traje satima, danima, nedeljama.**
- **Kada telo konačno počne da se opušta, ono je već iscrpljeno od stalne reakcije. Osećate umor, pospanost, nedostatak energije.**
- **Vitalni znaci padaju ispod normalnih vrednosti kako bi telo nadoknadilo energiju utrošenu za prekomeran rad u fazi stresne reakcije. Osećate slabost u mišićima, jer nemaju više snage zbog stalne napetosti. Osećate vrtoglavicu i dezorijentisanost. Moždani talasi su usporeni jer nervni sistem mora da nadoknadi povišene potrebe koje je proizveo u fazi stresne reakcije. Osećate malodušnost zbog pada šećera i mentalnog umora.**
- **U poslednjoj fazi telo se vraća na normalno funkcionisanje.**

Ako uporedite reakcije tela na stres, videćete da je oporavak nakon »tipa 2« mnogo duži nego u slučaju odgovora na stres »tip 1«. Kao rezultat stresa »tip 2« razvijaju se fizički simptomi neprijatnih osećanja. Vremenom, ti simptomi se gomilaju i nelagodnosti postaju ozbiljnije. Ukoliko stres potraje, oboleće najslabiji organi vašeg organizma, a zatim će konstantni stres onemogućiti vaš imunološki sistem da se izbori sa agentima bolesti, tačnije - sprečiće telo da se samo izleči jer mu odnosi svu snagu i potencijal.

Evo nekoliko primera šta se dešava ukoliko se ne oslobodite stresa »tip 2«:

- **Povećani tonus mišića izaziva zategnutost i, posledično, bolove u leđima, vratu, hronične glavobolje, tikove.**
- **Promene u disanju dovode do nemogućnosti da se udahne punim plućima, što sa sobom nosi hiperventilaciju, ubrzano, plitko disanje.**
- **Ubrzani rad srca izaziva aritmiju ili tahikardiju.**
- **Povećana aktivnost mozga vodi do anksioznosti, gubitka pažnje, depresivnosti.**

- **Aktivnosti u organima za varenje mogu izazvati iritabilni kolon, dijareju, gorušicu, kiselinu u želucu, ulcerativni kolitis.**
- **Proširene zenice na duže vreme mogu dovesti do oštećenja očiju.**
- **Produžena upala koronarnih arterija izaziva srčana oboljenja.**
- **Oslabljeni imunološki sistem sa sobom nosi povećani rizik od infektivnih bolesti, kao i duže vreme za oporavak.**
- **Reproduktivni organi postaju neplodni, javljaju se menstrualne teškoće, impotencija i preuranjena ejakulacija.**
- **U urinarnom traktu dolazi do preosetljivosti bešike, hitne potrebe za pražnjenjem, mokrenja u krevetu, nemogućnosti zadržavanja mokrenja.**
- **Alopecija – gubitak kose, ćelavost.**
- **Neurodermatitis – osip po koži, pečati koji svrbe.**
- **U ustima se javljaju ranice.**

Stres »tip 2« može dovesti do raznih oboljenja poput hipertenzije, problema sa leđima i stomakom, pa čak i do ozbiljnih srčanih oboljenja. Ova vrsta stresa neće nestati sama od sebe i ostaviti vas na miru. On vam nemilosrdno ukazuje na to da ste prešli granicu koju vaše telo može da podnese i da je krajnje vreme da nešto preduzmete. Ukoliko pokrenete akciju da nešto promenite, imate šanse da se izvučete. Ako pak ignorišete znake upozorenja koje vam telo upućuje, simptomi će se samo pogoršavati i telo će nastaviti da pati dok konačno nešto ne preduzmete. U protivnom - obolećete.

Ljudi različito reaguju na stres: neki su nervozni, neki umorni, neki razdražljivi. Neki primećuju da se konstantno ne osećaju dobro, drugi shvataju da sve češće greše na poslu. Naravno, normalno je što se ponekad ne osećate baš najbolje ili što napravite po neku grešku, međutim, kada to postane svakodnevno, treba da preispitate šta nije u redu u vašem životu.

Ako smo stalno pod stresom, naš imuno-sistem slabi, pa je smanjena naša sposobnost da se odbranimo od bakterija i virusa. Ljudi pod stresom češće obolevaju i treba im više vremena da se oporave od bolesti. Veliki broj poseta lekaru posledica je stresa.

Sigurno ste čuli za holistički način lečenja, gde je povezanost uma i tela osnovna premisa u lečenju pojedinca kao celine, a ne simptoma ili bolesti pojedinačno. Um i telo predstavljaju dve

strane pojedinca, i pri tom um nije ništa manje značajan od tela. Po holističkom shvatanju svaka osoba ima sposobnost samoizlečenja, svaka osoba je jedinstvena i mora joj se prići kao takvoj. Sposobnosti izlečenja u strogoj su zavisnosti od fizičkih, psiholoških, intelektualnih i spiritualnih aspekata pojedinca. Takođe, sposobnosti izlečenja zavisne su od čovekovih očekivanja i uverenja. Mi smo više od pukog zbira delova tela i svaki deo našeg organizma saraduje sa drugim kako bi celina normalno funkcionisala. Ravnoteža u telu kao celini naziva se homeostaza.

Homeostaza* je održavanje postojane unutrašnje ravnoteže organizma, dinamički proces koji se ispoljava podešavanjem funkcionisanja. Homeostaza je fenomen samoregulacije i adaptacije. Svaki sistem u našem telu doprinosi održanju homeostaze, a najznačajni u tome jesu nervni i endokrini sistem. Za interakciju i komunikaciju, koja je neophodna za samoregulaciju, mora da postoji razvijen sistem kontrole. Taj sistem naziva se povratna sprega. Nervni impulsi (nervni sistem) i hemijski nosioci (endokrini sistem) sprovode informaciju potrebnu da se održi homeostaza upravo kroz povratnu spregu.

***Walter Bradford Cannon (1871-1945), fiziolog, profesor i šef katedre za fiziologiju na Medicinskom fakultetu Havard, SAD, razvio je koncept homeostaze i popularizovao ga u svojoj knjizi »Mudrost tela« objavljenoj 1932. godine.**

Takođe, prvi je upotrebio izraz »borba ili beg« (fight-or-flight) 1915. u svom istraživačkom radu u kojem je objasnio kako životinje reaguju na opasnost.

Negativna povratna sprega je pojava kada se početni stimulans obrne, stabilizuju fiziološke funkcije i pomaže nam da održimo nepromenljivo unutrašnje stanje. Ako stavimo ruku na vruć štednjak, stimulans bola stići će nervnim putevima do mozga, tačnije do kontrolnog centra nervnog sistema, koji će obraditi tu informaciju donetu stimulansom i poslati reakciju nervnim putevima. To će rezultirati našom akcijom da sklonimo ruku sa vrole ringle i prekinemo bolni stimulans. Isto se to dešava kada je u pitanju stres »tip 1«. Nešto nas izazove, mi odreagujemo, vratimo stanje na početno, pre stresa, i sve je u redu.

Evo kojim se redosledom to dešava:

Neki stimulans, nadražaj, stres, poremeti homeostazu u nekoj → kontrolisanoj situaciji koju nadziru → receptori koji šalju signal → kontrolnom centru koji prima signal i obezbeđuje odgovor na njega → putem efektoru koji sprovode promenu → ili reakciju koja menja kontrolisanu situaciju → i nastaje povratak homeostazi kada reakcija dovede kontrolisanu situaciju u prvobitno stanje.

Ovakva negativna povratna sprega održava naše telesne ritmove u ravnoteži. Problem je rešen.

Međutim, problem neće biti rešen ukoliko se radi o pozitivnoj povratnoj sprezi. Pozitivna povratna sprega je proces u kojem se početni stimulans pojača i održava se na taj način, ili čak i pogoršava narušeno stanje homeostaze. Tada pozitivna povratna sprega ne doprinosi stabilnosti unutrašnjeg stanja i upravo je o tome reč kada se radi o stresu »tip 2«. Razrešenja nema, stres je produžen, te nema uspostavljanja homeostaze. Terapije koje prepoznaju da je neophodno tretirati telo i um kao celinu pokazuju odlične rezultate u lečenju visokog krvnog pritiska, bolesti srca, nesanicе, hroničnog bola, fibromijalgije, artritisa, nekontrolisanog mokrenja, dermatoloških oboljenja, šećerne bolesti, iritabilnog kolona, čira na želucu, zujanja u ušima, poteškoća sa disanjem, kao i u slučaju opstruktivnih bolesti pluća. Isto tako, ove metode uspešno se primenjuju kao pomoćna terapija u lečenju alergija, neplodnosti, pri oporavku od moždanog udara, kao i posle hemoterapije kod HIV pozitivnih pacijenata i onih obolelih od AIDS-a. Sva ova nabrojana oboljenja i stanja povezana su sa stresom.

STRAH

Čarls Darwin je u svom delu »Iskazivanje emocija u ljudi i životinja« iz 1872. godine rekao:

»Funkcija straha jeste da uzbuni i mobiliše organizam za susret sa spoljašnjom opasnošću. Premalo straha daje suludu odvažnost, a previše straha rađa paniku. Samo oni koji se održe, mogu preneti svoje adaptivne osobine na buduće naraštaje«.

Strah je najjača emocija, ali i najneugodnija. Nikada nećete moći da se priviknete na strah. Strah se javlja u alarmantnoj fazi stresa i služi kao priprema za reakciju »borba ili beg«. Potrebno je što pre ukloniti opasnost. Kada nestane opasnost, nestaće i strah, taj krajnje neprijatni osećaj. Deluje jednostavno, zar ne?

I jeste jednostavno kada se radi o stresu »tip 1«. Opasnost se pojavi, strah nas obuzme, telo reaguje, opasnost je uklonjena, vreme je da se opustimo. Međutim, nije jednostavno kada se radi o stresu »tip 2« jer se opasnost ne uklanja, strah ne nestaje. On ostaje duboko u nama i pojavljuje se svaki put kada se suočimo sa istim stresom, čak i kada samo razmišljamo o njemu.

Pored spoljašnje opasnosti, postoji i unutrašnja opasnost, reakcija u vidu straha - anksioznost. Naše telo jednako reaguje na unutrašnju opasnost, kao i na spoljašnju, ali razlika je u tome što unutrašnji strah deluje duže, pošto nema mogućnosti da se opasnost ukloni, niti da se pobegne od nje. To je pogodno tlo da naš iscrpljeni nervni sistem podlegne poremećajima, stvara se unutrašnja neuroza koja vodi u anksioznost. Pojavljuje se strah od straha. Taj strah »uteraćemo« u neki organ, zatim ćemo se »odreći« tog organa, što će dovesti do njegovog lošeg funkcionisanja. Eto, stigli smo do konverzivne psihoneuroze.

Ukoliko i sada nešto ne preduzmemo, naš strah možemo još više razviti, na primer, do fobije. Fobija je beg od anksioznog vezivanjem energije straha za neki predmet, pojavu ili osobu. Sada je naš strah dobio »obličje«. Kroz prisilnu opsesivnu neurozu možemo kontrolisati našu anksioznost. Potrebno je samo da pobegnemo u regresivni oblik ponašanja, u dečja uverenja da aktivnostima, rečima ili mislima možemo delovati na neugodne pojave i tako, prisilnim radnjama, kao nekom vrstom magičnih rituala, smanjimo to neprijatno osećanje.

Kada ni to nije dovoljno, možemo se prepustiti strahu i crnim mislima, pasti u depresiju i braniti se od anksioznosti samokažnjavanjem. To se dešava kada se identifikujemo sa opasnošću, pa ne čekamo da nas nešto uništi, nego sami to obavimo. Depresija je poput manevra kojim želimo da postignemo neku vrstu kontrole nad agresijom i time ublažimo opasnost.

**Da, postoji i gora opcija - manija, kada se negira opasnost.
TELO – UM – DUŠA**

Pazite se svojih misli, jer Vaše misli mogu postati Vaše reči.

Pazite se svojih reči, jer Vaše reči mogu postati Vaša dela.

Pazite se svojih dela, jer ona mogu postati Vaše navike.

Pazite se svojih navika, jer one mogu postati Vaš karakter.

Pazite se svog karaktera, jer on može postati Vaša sudbina.

Telo, um i duša jedne osobe neminovno su povezani. Fizičke i biološke funkcije tela uključuju anatomiju, fiziologiju i hemijske reakcije organizma. Osećanja su funkcije tela. Kognitivni procesi u umu tumače senzacije i pokreću fizičke reakcije. Emocije su rezultat povezanosti tela i uma. Ponašanje je akcija pokrenuta kombinacijom fizičkog, emocionalnog i kognitivnog. Duša obezbeđuje snagu, nadu, veru i ljubav koji čine smisao postojanja. Svaka od ovih oblasti funkcionise u skladu sa ostalima. U stvarnosti, telo, um i duša ne mogu biti razdvojeni.

Odavno je dokazana povezanost između bolesti i stresa, počevši od obične prehlade pa do najtežih oboljenja kao što je kancer. Stres uništava mogućnost donošenja odluka, emocionalnu sigurnost i ugrožava ljudsko zdravlje i duh. Zdravlje zahteva zajedništvo i harmoniju uma, tela, duha i emocija. Emocionalni i duhovni aspekti jedne osobe mogu da izazovu oboljenje, ali isto tako, ako su u skladu, ti aspekti mogu da doprinesu samoizlečenju.

Integrativna medicina kao i holistički pristup posmatra pojedinca kao celinu, te tretira čitavu osobu, a ne samo njenu bolest. Osnova ovog pristupa jeste povezanost uma, tela i duha. Centar za integrativnu medicinu univerziteta Djuk u SAD, pravi je primer tog pristupa gde se osoba leči kombinacijom zapadne medicine, akupunktura, masaže, joge i tehnika relaksacije. Pored termina »integrativna medicina«, koristi se i termin »komplementarna medicina« kako bi se naglasilo da su metodi lečenja dopuna klasičnoj medicini, a ne zamena za nju.

Američki nacionalni centar za komplementarnu i alternativnu medicinu klasifikuje povezanost uma i tela metodom koja ima za cilj da ojača i poveća uticaj našeg uma na telesne funkcije i simptome.

Zdravlje vam je ugroženo kada ste pod stresom, koji je izazvao vaš um ili misli, kao i u situacijama kada vaše telo ne može da prati tempo i zahteve svakodnevice.

(...)