



**Што е стресот и што го предизвикува?  
Дали чувствувате дека сте под стрес?  
Ослободувањето од стресот може да му помогне на вашето здравје**

Нормалната состојба во која организмот функционира оптимално се нарекува хомеостаза. Меѓутоа, во животот на луѓето се случуваат непријатни настани кои можат да бидат доволно силни за да ја нарушат хомеостазата и да го доведат организмот во состојба на стрес (лат. *stringere* - стегам, затегам).

Честопати не е потребно да се случи непријатност. Доволно е таа да биде навестена, па човекот да се чувствува напнат, загрижен, вознемирен, несигурен и слично. Всушност, тоа се зборовите кои луѓето најчесто ги користат за да опишат што им се случува кога велат дека се „под стрес“.

Кога е нарушена хомеостазата, организмот реагира во насока на адаптација кон промената и повторно воспоставување на нормална состојба. Затоа, научниците го дефинираат **стресот** како реакција на организмот на надворешни влијанија или како општ адаптациски синдром (Selye, 1982).

Причинителите за стресот или факторите кои придонесуваат организмот да дојде во состојба на стрес, се нарекуваат стресори. Стресорите најчесто имаат психолошка природа. Тоа се непријатни, но и пријатни настани кои се случуваат ненадејно и ја ставаат личноста во голема неизвесност, во многу неповолна ситуација поради што има чувство дека не може да ги контролира и да се справи со случувањата. Колку што е стресорот појак, а способноста на личноста за справување со него помала, толку е и стресот посилен.

Постојат повеќе скали на стресни настани со кои се мери нивото на стрес во одреден период од животот на луѓето (разликите во рангирањето на стресните настани е слично кај повеќето скали) како на пример скалата на E.S. Paykel. Оваа скала вклучува:

1. Смрт на дете
2. Смрт на брачен другар
3. Осуда на затворска казна
4. Смрт на член од потесното семејство
5. Неверство на брачниот другар
6. Големи финансиски тешкотии
7. Деловен неуспех
8. Отпуштање од работа
9. Спонтан абортус или мртвородено дете
10. Развод
11. Разделување на сопругниците заради караница
12. Излегување пред суд заради сериозно прекршување на законот
13. Несакана бременост
14. Болничко лекување на близок член на семејството заради сериозна болест
15. Смрт на близок пријател
16. Преместување на пониско работно место
17. Тешка органска болест (лежење во болница)
18. Почеток на вонбрачна врска
19. Губење на личен вреден предмет
20. Состојба под истрага
21. Неуспех во школувањето
22. Детето заснова брак против волјата на родителите
23. Раскинување на веридба
24. Чести брачни расправи
25. Чести расправи со родителите
26. Чести расправи со партнерот
27. Земање голем заем
28. Заминување на синот во војска
29. Препирање со шефот или колегите на работа
30. Караница со член на поширокото семејство (роднини)
31. Селење во друга земја
32. Менопауза
33. Разделување од значајна личност (близок пријател или роднина)
34. Важен испит
35. Одвојување од брачниот другар
36. Промена на работното време (прекувремена работа, помалку работа од вообичаено)
37. Нова личност во домаќинството
38. Пензионирање
39. Промена на условите за работа
40. Промена на видот на работата
41. Престанок на љубовна врска
42. Селење во друг град
43. Промена на училиште
44. Престанување на редовното школување
45. Детето го напушта домот (на пр. заради студирање на друго место)
46. Брачно помирување (откако еден од брачните другари го напуштил домот)
47. Поблаго прекршување на законот
48. Раѓање дете (за мајката)
49. Жената забременува
50. Стапување во брак
51. Унапредување
52. Полесна органска болест (потребен е лекарски преглед)
53. Раѓање или посвојување дете (за таткото)
54. Почеток на школување
55. Сакана бременост
56. Венчавање на детето со согласност на родителите

Напорната физичка активност, особено ако организмот не е подготвен за неа, може исто така да се јави како стресор. Спортскиот тренинг е физички стрес за организмот. Затоа, соодветното „загревање“ кое се состои од полесни вежби е неопходно како за почетниците и напредните спортисти, така и за врвните спортисти. Неговата цел е да го подготви организмот за голем физички напор со цел да се превенираат повреди.

Три основни симптоми кои го дефинираат стресот се: несоница, анксиозност, страв и депресија. Денес според сите светски статистики овие симптоми се застапени со 25 насто во општата светска популација. Што значи тоа? Ако во светот има 10 милијарди луѓе, во овој момент на земјата од овие три кардинални симптоми страдаат 2,5 милијарди луѓе.

Стресот може да биде акутен и, најчесто, хроничен, пролонгиран стрес, кој трае со месеци, со години и полека ги оштетува нашите клетки, нашето тело и нашето здравје.

Секој може да се чувствува стресно од време на време. Стресот може да ви даде налет на енергија кога е најпотребна. На пример: при натпревар во спортот, кога работите на важен проект или тогаш кога се соочувате со опасна ситуација.

Хормоните и други супстанции кои се ослободуваат кога сте под стрес ве подготвуваат за акција. Дишете забрзано, вашиот пулс се забрзува, шеќерот во крвта ви се покачува за да ви даде енергија, а вашиот мозок користи повеќе кислород вклучувајќи се во состојба на подготвеност.

Ако стресот трае долго време, состојба позната како **хроничен стрес**, тогаш оние промени на "висок алерт" стануваат поштетни отколку корисни. „Стресот јасно промовира повисоко ниво на воспаление, кое се смета дека придонесува за многу болести на стареењето. Воспалението е поврзано со кардиоваскуларни болести, дијабетес, артритис, слабост и опаѓање на функционалноста“, вели д-р Janice Kiecolt-Glaser, водечки истражувач на стресот на Државниот универзитет во Охајо. Таа и другите истражувачи откриле дека стресот влијае врз имунолошкиот систем на телото, кој потоа го ослабува одговорот на имунизација и го нарушува заздравувањето на раните.

Истражувањата го поврзуваат хроничниот стрес со дигестивни нарушувања, уринарни проблеми, главоболки, тешкотии поврзани со спиењето, депресија и анксиозност.

„Некои истражувања утврдиле дека физичките, емоционалните и социјалните ефекти од болест како ракот се стресни за пациентите, за оние кои се грижат за нив и за оние кои успеваат долготрајно да преживеат со ракот“, вели д-р Paige Green McDonald од the National Institutes of Health (NIH), експерт за стресот и биолошкиот аспект на ракот. Меѓутоа, не постои конечен доказ дека стресот предизвикува рак или дека е поврзан со должината на преживување по поставување на дијагноза за рак.

### **ДАЛИ СЕ ЧУВСТВУВАТЕ ДЕКА СТЕ ПОД СТРЕС ?**

Ако се чувствувате под стрес во текот на настани за забава, време е да се преиспитате. Искористете малку време за да научите како стресот влијае врз вашето здравје и што можете да направите околу тоа.

Според испитување од 2013-та година од страна на the American Psychological Association, причини од највисок ранг за стрес во САД се парите и притисоците поврзани со работата. Стресот, исто така, може да произлезе од значајни промени во животот, како што е смрт на саканата личност, развод, болест или загуба на работното место. Трауматскиот стрес може да биде предизвикан од екстреман настан како што е голема несреќа, изложеност на насилство или природна катастрофа како поплава и слично. Грижата за човек со тешка болест, како што се деменцијата и ракот, исто така, може да биде значаен извор на стрес.

Не е јасно зошто некои луѓе можат да се тргнат настрана или побрзо да заздрават од стрес отколку другите. Овие приспособливи луѓе изгледаат како да "застананале на нозе" полесно после стресни ситуации. Неодамнешните студии на животни укажуваат на тоа дека флексибилноста може да зависи барем во дел од нашите гени. Но, учењето здрави начини како да се справиме со стресот, исто така, може да ја зголеми приспособливоста.

„Постојат многу различни начини како да се справиме со стресот. Од различни истражувања учиме дека блиските лични односи со луѓе со кои можеме да разговараме, со кои можеме да ги споделиме нашите чувства, можат да бидат корисни“, вели Kiecolt-Glaser. „Значи дружбата со семејството и пријателите, со цел да се задржат овие односи, е можеби една од најважните работи што можеме да ја практикуваме како стрес редуктор.“ „За жал - Kiecolt-Glaser додава - кога сме под стрес, ние се стремиме да ги правиме најлошите работи кои воопшто не ни се корисни за здравјето“. На пример, луѓето под стрес може да имаат тенденција да се изолираат и да не бараат социјална поддршка. Вежбањето е голем стрес редуктор. Но, кога луѓето се под стрес, вежбањето станува поретко и помалку привлечно. „Наместо одржување на здрав начин на исхрана, исто така важно за намалување на стресот, некои луѓе кои се под стрес се наклонети да јадат повеќе крофни од зеленчук“, вели Kiecolt-Glaser.

Може да мислиме дека нервозата предизвикана од стресот може да ни помогне да согоруваме повеќе калории. Но, доказите навестуваат дека спротивното е веројатно. Kiecolt-Glaser и колегите откриле дека, во споредба со луѓето кои не се под стрес, оние кои се под стрес согореле помалку калории после оброк со многу масти и произвеле повеќе хормон инсулин, кој го зголемува складирањето на мастите. „Значи, стресот може да придонесе за зголемување на телесната тежина и појава на дебелост преку овие биолошки патишта“, додава Kiecolt-Glaser.

Доволното спиење е исто така клучно за издржливоста и ослободувањето од стресот, иако самиот стрес може да се меша со спиењето. За да ги подобрите вашите навики за спиење, одете во кревет во исто време секоја ноќ и станувајте во исто време секое утро, и ограничете го користењето на апарати кои зрачат светлост како компјутери и „паметни“ телефони пред спиење. Светлоста може да го намали производството на природниот хормон за спиење наречен мелатонин, што потоа го отежнува заспивањето.

„Вон препораките за вежбање, здрава исхрана, социјални контакти и доволно спиење“, вели Green McDonald, „студиите исто така покажале дека

насоченото внимание кон сопствените емоции и други практики за медитација можат ефикасно да го ублажат стресот“.

„Насоченото внимание значи да се остане свесен за сопственото искуство. Без оглед што правиме, ние да го насочиме нашето внимание на нашето дишење и тело и да го задржиме на кратко“, вели психологот д-р Rezvan Ameli, психолог од NIH. Современите студии покажуваат дека дури и краткотрајно внимание може да има позитивно влијание врз здравјето и добросостојбата.

Други студии на NIH покажале дека медитирањето може да го намали стресот, да ја измени мозочната структура и функција и да даде позитивен ефект врз имуниот систем.

Ако се чувствувате обземени од стрес зборувајте со здравствен работник или специјалист за ментално здравје. Лековите или друга терапија може да ви помогнат да се справите со оваа состојба. Намалувањето на стресот може да ви помогне да уживате во вашето време со луѓето и активностите кои навистина ви значат.

## **ЗА ДА ГО НАМАЛИТЕ СТРЕСОТ**

- 1. Наспијте се добро.**
- 2. Вежбајте редовно.** Само со 30 минути пешачење дневно може да се зголеми расположението и да се намали стресот.
- 3. Изградете социјална мрежа за поддршка.**
- 4. Поставете приоритети.** Одлучете што мора да се стори, а што може да чека. Кажете „не“ за новите задачи ако тие ве преоптоваруваат.
- 5. Размислувајте позитивно.** На крајот на денот имајте го на ум она што сте го оствариле, а не она што не сте успеале да го направите.
- 6. Обидете се со методи за релаксација.** Насочено внимание, медитација, јога или други методи можат да ви помогнат.
- 7. Побарајте помош.** Разговарајте со специјалист за ментално здравје ако сметате дека не можете да се справите со стресот, ако имате самоубиствени мисли, или ако користите дрога или алкохол за да си помогнете.

## Користена литература

---

1. Timotijevic I., Paunovic V.. Instrumenti kliničke procene u psihijatriji. Institut za mentalno zdravlje; 2003.
  2. *A monthly newsletter from the National Institutes of Health, part of the U.S. Department of Health and Human Services, December 2014.*
  3. [Daily Stressors, Past Depression, and Metabolic Responses to High-Fat Meals: A Novel Path to Obesity](#). Kiecolt-Glaser JK, Habash DL, Fagundes CP, Andridge R, et al. *Biol Psychiatry*. 2014 Jul 9. pii: S0006-3223(14)00385-0. doi: 10.1016/j.biopsych.2014.05.018. [Epub ahead of print]. PMID: 25034950.
  4. [Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation](#). Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, et al. *Psychosom Med*. 2003 Jul-Aug;65(4):564-70. PMID: 12883106.
- 

Подготвил: ас. м-р д-р Валентина Симоновска, прим. д-р сци. Весна Спирова