

Stres utiče na svakog od nas, svakodnevno. Nemoguće ga je izbjeći. Jedno od prvih istraživanja stresa proveo je Kanađanin Hans Selye, koji kaže da je jedini način da se stres izbjegne – smrt.

Istraživanje profesora Selyea pokazalo je da postoje dvije vrste stresa. On objašnjava da je jedna od tih vrsta ustvari dobra za nas. A to je vrsta koju doživljavamo kada se vozimo na vrtuljku, ili nakon što postignemo neki cilj. Pomaže nam da naša tijela i um održimo snažnima, i gura nas naprijed u hitnim situacijama.

Negativni ili loši stres daje osjećaj tjeskobe i tuge. Previše ove vrste stresa može biti loše po naše zdravlje. Neki od uzročnika uključuju smrt dragih ljudi, razvod, bolest, te finansijske probleme.

Mnogi Amerikanci kažu da je glavni uzročnik stresa u njihovim životima trenutno stanje ekonomije. Visoka stopa nezaposlenosti i gubitci radnih mjesta dovode do zabrinutosti glede budućnosti. Prošlog je mjeseca jedno Istraživanje koje je proveo Gallup pokazalo da 62 posto Amerikanaca vjeruje da se ekonomska situacija pogoršava. Godinu dana ranije, 44 posto ih je tako razmišljalo.

Jedno drugo istraživanje pokazuje da je 75 posto američkih radnika i penzionera vrlo zabrinuto glede finansijske budućnosti njihovih porodica. Jedna trećina ispitanika rekla je da je nivo stresa zbog finansijske situacije znatno veći nego samo godinu dana ranije.

Medicinska istraživanja pokazala su da previše stresa može oslabiti sposobnost organizma da se bori protiv bolesti, kao i pogoršati postojeće zdravstvene probleme. Naša tijela reagiraju na stres tako što nam se povećava krvni pritisak, a srce počinje ubrzavanje raditi. Ovo je vrlo opasna situacija za one koji već imaju povišen krvni pritisak, ili pate od srčanih bolesti.

Sve što smatramo problemom uzrokuje stres, što može biti svakodnevna situacija, ili neki veliki problem. Stres nastaje kada naša tijela reagiraju kao da su napadnuta. Uzročnici stresa također mogu biti fizičke prirode, kao što je povreda ili bolest. Uzročnici mogu biti i mentalne prirode,

kao što su problem u porodici, na radnom mjestu, zdravstveni i finansijski problem.

Stres može dovesti do poremećaja u spavanju, kao i uzrokovati ljutnju i žalost. Osoba pod stresom može postati zaboravna, ili imati otežanu sposobnost razmišljanja. Gubitak smisla za humor joj je jedan od znakova stresa. Kada su pod stresom ljudi se mogu početi ponašati na destruktivne načine, kao što je pretjerano konzumiranje hrane, pića, cigareta ili opojnih droga. Sve ovo može dovesti do dodatnih problema.

Hronični je stres česta pojava, i traje dugo, a u tom stanju tijelo proizvodi preveliku količinu dvaju hormona – kortisola i adrenalina. Kortisol se naziva hormonom brige, i tijelo ga proizvodi kada smo u stanju straha. Adrelin pa priprema tijelo da fizički reagira na neku prijetnju.

Osobe koje pate od hroničnog stresa proizvode previše oba ova hormona, i to u dugom vremenskom periodu, što može dovesti do fizičkih problema i promjena koje dovode do poremećaja vezanih za stres.

Kortisol tijelu daje visoki nivo energije za vrijeme važnih perioda, no postoje dokazi da dugi periodi prisutnosti ovog hormona u tijelu slabe kosti, oštećuju živčane ćelije u mozgu, te slabe odbrambeni mehanizam našeg tijela.

Jedno je istraživanje povezalo visoke razine kortisola sa znatnim povećanjem smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti godinama kasnije. Istraživanje je uključivalo 800 osoba u dobi od 61 do 65 godina starosti, kojima su mjereni nivoi ovog hormona u periodu od 24 sata. Ovu su grupu naučnici pratili tokom skoro šest godina. Za vrijeme trajanja istraživanja, 183 njih su umrli. Istraživanje je pokazalo da su oni sa najvišim nivoima kortisola imali oko pet puta veće izgleda da umru od kardiovaskularnih uzročnika, nego oni sa najnižim nivoima.

Stručnjaci za mentalno zdravlje vjeruju da naš karakter ima važnu ulogu u tome kako doživljavamo stres. Neki su ljudi agresivni i uvijek su u žurbi, često su ljuti kada sve nije onako kako su oni to planirali. Takve se ljude naziva Tip A osobe, a istraživanja su pokazala da upravo oni često pate od bolesti povezanih sa stresom.

Tip B osobe su mirnije, i bolje se snalaze u stresnim situacijama, te zbog toga stres na njih manje utiče.

Istraživanja su također pokazala da muškarci i žene drugačije reagiraju na stres, te da se žene bolje nose sa tim problemom nego muškarci. No, stručnjaci ističu da žene imaju tri puta veće šanse da postanu depresivne, kao rezultat stresa, od muškaraca.

Stručnjaci kažu da postoji nekoliko načina da se oslobodimo stresa. Među njima su duboko disanje, te meditacija, vježba, zdrava prehrana, dovoljno odmaranja, te ravnoteža između posla i razonode. Doktori dodaju da se treba ograničiti konzumiranje alkohola i kafeina, te da ljudi koji piju više napitaka koji sadrže kafein, kao što je kafa, osjećaju više stresa, i proizvode više hormona koji uzrokuju stres.

Stručnjaci ističu da je zadržavanje osjećaja stresa za sebe može dovesti do još većih problema, te dovesti do mnogih zdravstvenih problema, kao što su problem u ishrani, strahovi i povišeni krvni pritisak. Izražavanje emocija u krugu prijatelja i porodici, ili pak pisanje o njima može pomoći smanjiti stres.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

22.11.2010.