Неминовност или избор?

Др Бојана Цањар

Специјалиста социјалне медицине

Завод за јавно здравље Сремска Митровица

- **стање или осећај у коме се налази одређена особа када сматра да захтеви у њеном животу превазилазе личне капацитете које та особа има на располагању (тј. сматра да не може да испуни захтеве који су пред њу постављени)**

- **доживљај догађаја који се перципира опасним за физичку или психичку добробит појединаца.**

„оно што нас не убије, ојача нас“

- Стрес је и позитивна реакција
- Има заштитну улогу у по живот опасним ситуацијама
- Припрема организам да би се спасао

Стрес као изазов, подстиче на развој, мотивише

је **ПРОЦЕС** који се састоји од три битне компоненте:

1. **догађај или ситуација у спољашњој средини**
2. **субјективна процена тог догађаја**
3. **промене у психолошком и физиолошком (телесном) функционисању особе**

1.Стресор или стресни догађај

- трауматски догађаји изван уобичајених људских искустава, непредвидиви догађаји или догађаји изван наше контроле, велике промене у животним околностима.

- Акутни стресори: изненадни, трају кратко (заглављени у лифту одлазећи на важан испит, загубили сте пасош пред улазак у авион...)

- Хронични стресори: трају дуже време, чак неограничено време (живот у лошем браку, вези, хронична болест, сиромаштво, лоше окружење на радном месту...)

Очигледан извор стреса

- природне катастрофе; земљотрес, поплава, катастрофе узроковане људским деловањем; рат, катастрофалне несреће;судар аутомобила, пад авиона и физички напади; силовање, покушај убиства

Промене животних околности

- Смрт брачног партнера
- Развод
- Затвор
- Смрт блиског члана породице
- Лично повређивање/болест
- Склапање брака
- Отпуштање с посла
- Одлазак у пензију
- Болест члана породице
- Трудноћа
- Сексуалне тешкоће

- Поновно прилагођавање послу
- Промена финансијског стања
- Смрт блиског пријатеља
- Промена посла
- Деца одлазе од куће
- .....

- Промене у навикама храњења
- Божић
- Мање кршење закона

Унутрашњи конфликти

- Стрес може бити изазван и унутрашњим конфликтом- нерешеним проблемима који могу бити свесни или несвесни
- Амбициозност, нереални циљеви, перфекционизам, повлађивање ауторитету
- Постављање приоритета, баланс
- Подела одговорности, немање поверења у друге...

2. Субјективна процена стресног догађаја

- Да ли ћемо стресни догађај доживети као губитак, претњу или изазов

Најлепши дан у животу...

...или претња

Незаборавна авантура...

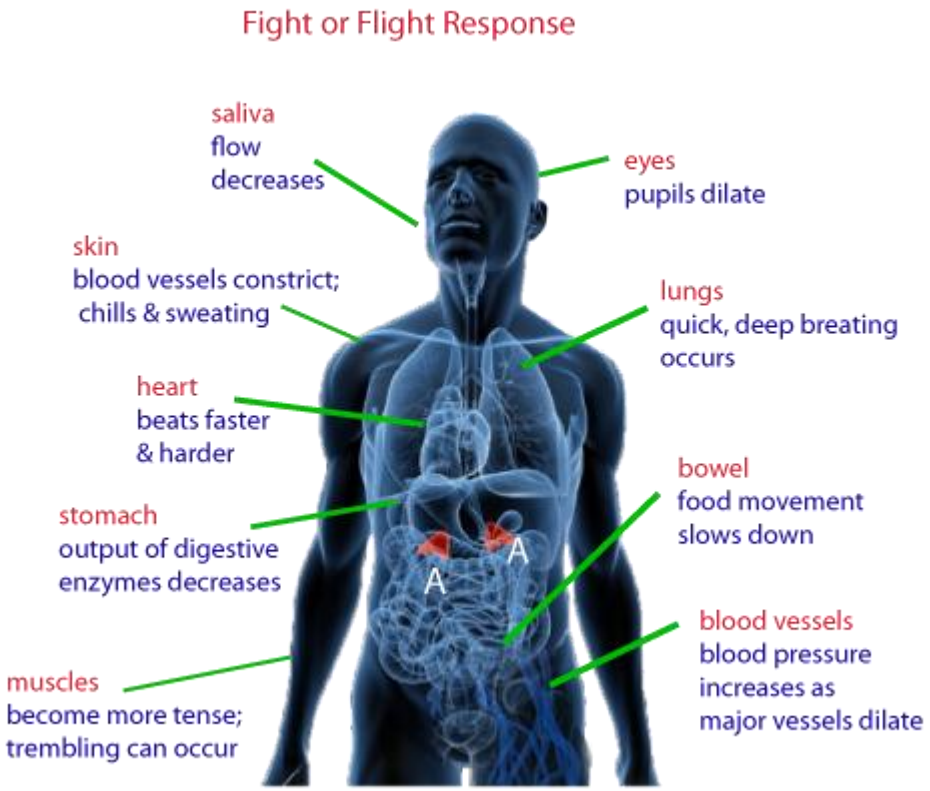
...или авантура коју желимо да заборавимо

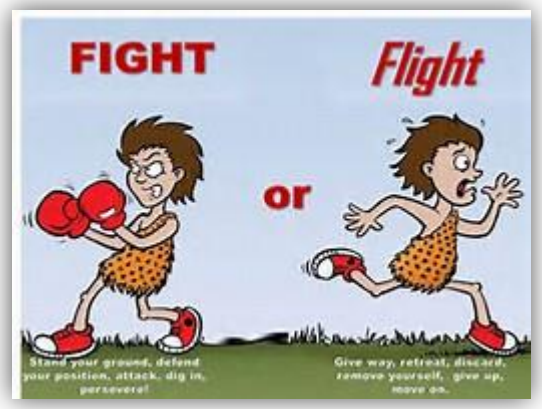
Изазов, позитивно искуство, доказивање...

...или ноћна мора

Како наше тело реагује на стрес?

- **„бори се или бежи“** реакција („Fight or flight “)
- Тело се ставља у стање узбуне и спремности за акцију, омогућава преживљавање у животно угрожавајућим ситуацијама





Преко 50% здравствених проблема има директну везу са стресом

Физиолошке реакције	Дугорочне последице
• пораст крвног притиск	Срчане сметње – ангина п, ИМ, хипертензија
• Грчење мишића	бол у врату, вртоглавице, тензионе главобоље
• Хормон стреса (адреналин, норадреналин, кортизол)	анксиозност, несаница, гојазност, хипергликемија
• Успорен рад ГИТ	дијареја, опстипација, гастритис, улкус ж. и 12.пц
• Ослабљен имунитет	учестале инфекције, тумори
• Расте број тромбоцита	инфаркт миокарда

Како наше тело реагује на стрес?

Психолошке промене:

- Лака иритација и нетолеранција небитних, малих ситуација; (викање на друге без посебног разлога)
- Напетост и исцрпљеност
- Сумња у своје могућности
- Пад концентрације, отежана организација мисли
- Претерана забринутост око небитних ствари
- Страх, повлачење, апатија ⟹ депресија
- Замишљање застрашујућих, забрињавајућих, негативних ситуација

Синдром саговеравања (изгарања) „burn out“

- 1996. психичка, физичка или психофизичка исцрпљеност узрокована претераним или пролонгираним стресом.

- Настаје као последица дуготрајног излагања стресу, најчешће када је особа изложена великом очекивањима које јој намеће посао.

- Нарочито подложне професије које подразумевају социјалне контакте, високу одговорност, напоран рад

Синдром саговеравања (изгарања) „burn out“

- Прва фаза – идеалистички ентузијазам током првих година рада
- Друга фаза – фаза стагнације, услед разочараности
- Трећа фаза – фрустрација, фаза преиспитивања сврхе посла који обавља
- Четврта фаза – лични капацитети за превазлажење стреса су исцрпљени, апатија, губитак животних интересовања, повлачење, незаинтересованост, депресија

Кад смо у стресу, смањује се вероватноћа да ћемо водити рачуна о здравственом понашању

- Негативна здравствена понашања могу повећати субјективан осећај стреса
- Неправилан ритам спавања, прекомерно конзумирање алкохола, цигарета, неправилна исхрана, недостатак физичких активности

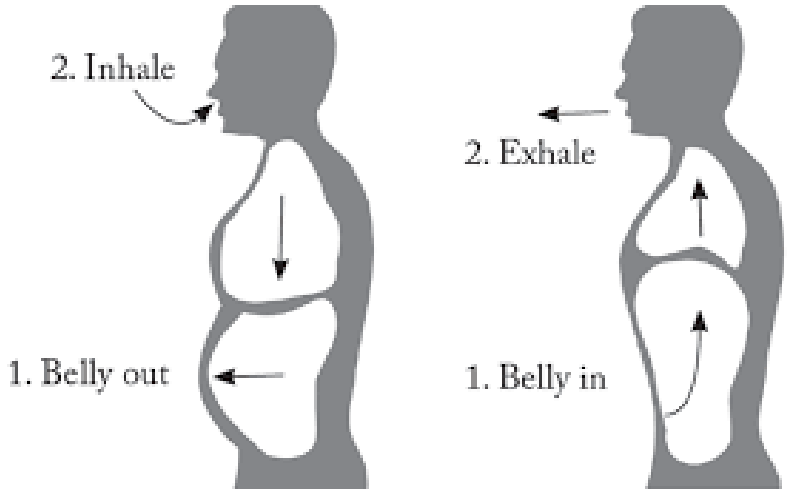
Када сте посетили свог изабраног лекара?

ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕДИ (скрининг)

- Жене ≥15 година – прев. гинеколошки преглед - 1 годишње
- 25-64 године – рано откривање карцинома грлића материце - 1 у 3 године
- Жене 50-69 - преглед на рано откривање карцинома дојке - 1 у 2 године
- Мушкарци 35-69 -
- Жене 45-69 - рано откривање КВ ризика - 1 у 5 година
- Одрасли ≥ 35 – рано откривање ризика за ДМ2 - 1 у 3 године
- Одрасли ≥ 18 – рано откривање депресије - 1 годишње
- 50-74 – рано откривање рака дебелог црева - 1 у 2 године

Изађите напоље!

Научите поново да дишете!



ароматерапија

Крећите се!

Физичка активност смањује ризик од оболевања од кардиоваскуларних и цереброваскуларних болести, дијабетеса, рака дојке и дебелог црева, депресије.

Физичка неактивност је идентификована као 4. по учесталости фактор ризика општег морталитета који доводи до 3,2 милиона смртних случајева годишње.

СЗО препоручује свакодневно 30 минута умерене физичке активности.

- Смејте се!

као да вам је стварно смешно

Запишите!

Слушајте музику!

Реците пријатељу!

Будите љубазни према себи!

Потражите стручну помоћ!

Хвала на пажњи!