

JE LI stres

ZAISTA TOLIKO štetan?

Osobe koje se uspješno suoče sa stresom mogu kasnije u životu postati otpornije na nove stresore. Tako je jedno istraživanje pokazalo da su osobe koje su doživjele umjerenu razinu stresa kasnije izvještavale o boljem psihičkom zdravlju od osoba koje su bile izložene visokim razinama stresa, ali i od onih koji uopće nisu imali životnih nedaća!

pišu **DRAGANA MARKANOVIĆ I BRANKA BAGARIĆ**, psihologinje i kognitivno-bihevioralne terapeutkinje, Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije, Zagreb

WWW.CABCT.HR

Stres – tihi ubojica! Stres – bolest 21. stoljeća! Stres izaziva moždani udar! Sigurno ste čuli za neke od ovih krilatica. No, je li stres zaista toliko opasan? Koje su posljedice našeg vjerovanja da je stres opasan?

Opasno je misliti da je stres opasan

Suvremena istraživanja iz psihologije pokazuju kako već samo vjerovanje da je stres štetan i opasan može imati negativne posljedice. Tako se u studiji na skoro 30 000 ljudi pokazalo da je vjerovanje da stres negativno utječe na zdravlje povezano s lošijim psihičkim i tjelesnim zdravljem. U drugom istra-

živanju pokazalo se da su studenti koji su na početku semestra (manje stresnog razdoblja) naveli da vjeruju da je stres štetan po zdravlje, na kraju semestra (stresno razdoblje ispita) doživljavali više neugodnih tjelesnih simptoma od studenata koji nisu imali takva vjerovanja.

Rezultati ovih istraživanja potvrđuju kognitivno-bihevioralni model prema kojem naša vjerovanja utječu na naše misli, emocije i ponašanja. Prema ovom modelu, osoba koja vjeruje da je stres opasan za tjelesno zdravlje će u situaciji kada bude pod stresom zbog, primjerice, posla ili ispitnih rokova pomisliti „Mogao bih se od stresa razboljeti – dobiti sr-

čani ili moždani udar“ te će osjećati dodatni strah, ne samo zbog objektivne situacije na poslu ili studiju, već i zbog svog vjerovanja da će se od toga razboljeti.

Osoba koja vjeruje da stres može dovesti do psihičkih poremećaja vjerojatno će u stresnim situacijama pomisliti „Doživjet ću psihički slom“. Ovakve negativne interpretacije stresa povezane su sa snažnijim emocijama (strah, zabrinutost, panika), fiziološkim reakcijama (lupanje srca, znojenje, pritisak u prsima) i kognitivnim simptomima (uznemirenost, teškoće u koncentraciji) koji samo potvrđuju vjerovanje osobe da je stres opasan za njezino tjelesno ili psihičko zdravlje. Time

je začarani krug zatvoren. Možemo pretpostaviti kako će ta osoba početi izbjegavati bilo kakve potencijalno stresne događaje, što će smanjiti kvalitetu njezinog života te će naučiti kako nije dovoljno snažna da se nosi sa stresom.

Stres kao adaptivna reakcija

Nausprot tome, čini se kako pozitivna vjerovanja o stresu mogu imati vrlo pozitivne učinke. Tako je serija domišljatih psihologijskih istraživanja sa Sveučilišta Harvard pokazala da kada se ljude podučiti da uznemirenost koju osjećaju u stresnim situacijama nije štetna, već da je funkcionalna i korisna, oni

Novi načini nošenja sa stresom

Za nošenje sa stresom posebno korisnima pokazuju se suvremene tehnike kognitivno-bihevioralne terapije, poput tehnika utemeljenih na mindfulnessu koje vam mogu pomoći da na stres gledate na drugi način. Primjerice, sljedeći put kada osjetite da ste pod stresom možete si reći:

U redu je biti pod stresom. Stres je znak da mi moje tijelo pokušava pomoći da se bolje nosim, onako kako ono najbolje zna.

Drago moje tijelo, hvala ti što se trudiš pomoći mi i što mi daješ energiju, ali mislim da ću savladati ovu situaciju.

Hvala ti, dragi umu, što predviđaš sve moguće negativne ishode. Zbilja si jako kreativan u svom poslu.



Jeste li znali da je u razdobljima intenzivnog stresa moguće doživjeti čak i ugodne emocije?

Istraživanja tijekom kojih su praćene osobe koje su brinule o terminalno bolesnim partnerima pokazale su da su te osobe, unatoč tome što su bile izložene kroničnom stresu, doživljavale ugodne emocije podjednako često kao i one neugodne. Iako je na prvi pogled to teško shvatiti, čini se da upravo pozitivne emocije olakšavaju prilagodbu na stres, pomažući u odabiru adaptivnijih strategija suočavanja sa stresom. Nalazi većeg broja istraživanja tako sugeriraju da osobe koje tijekom stresa doživljavaju pozitivne emocije značajno češće koriste funkcionalne načine nošenja sa stresom kao što je, primjerice, promatranje situacije u pozitivnijem okviru. Usmjeravajući se na ono što je dobro u teškoj situaciji u kojoj se nalaze, te će osobe nerijetko otkriti vlastite snage kojih ranije nisu bile svjesne, naučiti nešto važno o drugim ljudima ili vidjeti da je stresna situacija ujedno i prilika za vlastiti rast i razvoj. S doživljavanjem pozitivnih emocija

tijekom stresa također je povezano korištenje strategija suočavanja usmjerenih na rješavanje problema. Iako su strategije koje se fokusiraju na rješavanje uzroka problema neučinkovite kada je riječ o nekontrolabilnim situacijama, što je čest slučaj kod stresa, ove će osobe otkriti da je čak i u situacijama nad kojima naizgled nemaju nikakvu kontrolu ipak moguće kontrolirati neke njihove aspekte. Jedan od načina nošenja sa stresom koji se nalazi kod osoba koje tijekom stresnih razdoblja doživljavaju i pozitivne emocije jest pronalaženje pozitivnih trenutaka u danu za predah od stresa. Tako se od nekih osoba koje prolaze kroz izrazito teška razdoblja može čuti kako u svakodnevnom životu osvještavaju trenutke u kojima istinski uživaju u razgovoru s bliskom osobom ili kako zastaju na tren kako bi poslušale pjev ptica ili osjetile povjetarac u kosi, izvještavajući kako takve sitnice nikada prije nisu primjećivale i cijenile na isti način.

i da je stres nešto što se može izdržati i kontrolirati.

Kako se razvijaju vjerovanja o tome je li stres koristan ili štetan?

O stresu možemo učiti kroz cijeli život. Učimo od roditelja koji nam možda govore “Nemoj se stresirati, to ti škodi” ili možda čujemo kako je netko “pukao od stresa” ili “dobio moždani udar od stresa”. Sigurno je kako stres može biti okidač za razvoj nekih psihičkih bolesti, no svi ljudi su barem nekada pod stresom, a rijetki razvijaju psihičke bolesti.

Danas sve više učimo putem medija, a osobito interneta. Skoro 30% osoba koje pretražuju informacije o zdravlju na internetu, pretraživale su i informacije o psihičkom zdravlju – anksioznosti, depresiji i stresu. A čak 60% osoba je izjavilo kako su informacije koje su pronašli na internetu utjecale na njihovu odluku o liječenju. S druge strane, stručnjaci upozoravaju na oprez jer su mnogi tekstovi na internetu nedovoljne kvalitete ili su pisani pretjerano stručnim jezikom koji može navesti na pogrešne zaključke. Jako puno prostora se daje rijetkim dijagnozama i rijetkim komplikacijama jer privlače našu pažnju mnogo više od uobičajenih, čestih iskustava. Zbog toga se stječe dojam kako su takvi negativni i zastrašujući ishodi vjerojatniji nego što je doista slučaj.

I naše je istraživanje o kvaliteti internetskih stranica o stresu na hrvatskom jeziku pokazalo kako je stres u mnogo većoj mjeri prikazan kao štetan za ljudsko zdravlje. Često se navode rezultati studija koji pronalaze vezu između stresa i svih vrsta negativnih ishoda te se vrlo rijetko spominju pozitivni aspekti stresa. Čak i kada se spominju, u većini slučajeva su nedovoljno objašnjeni. Recimo, iako se često spominje da je stres obrambena reakcija našeg tijela i da tada dolazi do ubrzanog rada srca, rijetko gdje se spominje kako ubrzan rad srca zapravo znači više kisika i snage za naše mišiće. Naše tijelo je nevjerojatno složen i prilagođen stroj koji ništa ne čini bez razloga!

Dakle, sukladno kognitivno-bihevioralnom modelu o stresu učimo kroz cijeli život, i to kroz svoja i tuđa iskustva te čitanjem i zaključivanjem. To je dobra vijest – jer samo čitanjem ovog teksta možete naučiti nešto o pozitivnim stranama stresa, što u nekoj mjeri može promijeniti vaša vjerovanja stresu, učiniti ih pozitivnijima ili barem manje negativnima. A kao što smo vidjeli, to vam može donijeti mnogo koristi.



istock

prilikom stresa pokazuju funkcionalnije rezultate na raznim fiziološkim mjerama (npr. srčana funkcija) i njihove fiziološke mjere uznemirenosti brže se vrata na normalnu razinu. Osim toga, osobe sa strahom od javnog nastupa kojima je rečeno da je uznemirenost koja se javlja u stresu korisna za vrijeme stvarnog javnog nastupa (vrlo stresna situacija za njih) pokazivale su manje srama i anksioznosti. U drugoj studiji je grupa sudionika kojoj je ukratko pojašnjeno kako je stres koristan postizala bolje rezultate na ispitu znanja na kraju srednje škole. I to samo zato jer im je rečeno kako je stres koji na ispitu osjećaju koristan, da im njihovo tijelo pokušava pomoći i da

je uznemirenost u stresu povezana s boljim rezultatima!

Otpornost na stres

Osobe koje se uspješno suoče sa stresom mogu kasnije u životu postati otpornije na nove stresore. Tako je jedno istraživanje pokazalo da su osobe koje su doživjele umjerenu razinu stresa kasnije izvještavale o boljem psihičkom zdravlju od osoba koje su bile izložene visokim razinama stresa, ali i od onih koji uopće nisu imali životnih nedaća! Na ovu skupinu ljudi su nedavni životni događaji imali najmanje utjecaja. Vjerojatno je kako su ove osobe zaključile da se mogu uspješno nositi sa stresom