



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

28. 09. 2012.

## ШТА ЈЕ СТРЕС?

Шта је стрес? Ова реч се веома често помиње, али верујем да многи од вас имају погрешно шавтање стреса.

Шта прво помислите када неко каже „ја сам под стресом?“.

Сигурна сам да ће огроман проценат вас помислити да се ради о некоме кога је снашла нека невоља, или је доживео неку непријатност и да зато има јаке и непријатне емоције које се могу манифестовати страхом, забринутошћу, бесом, узнемиреностју. Стрес углавном везујемо за негативне реакције. Овакво мишљење је углавном тачно, али не садржи све битне чињенице које обухватају појам стреса.

А сада бих вас упитала шта мислите о особи која добије на лотоу, или јој се деси нешто лепо – рођење детета, или се неко заљуби. Шта мислите да ли су те особе под стресом? И

оне осећају узнемиреност, појачање телесне реакције – лупање срца, убрзано дисање и пулс, често може да скочи притисак. Сетите се само случајева где је особа добила на лотоу и умрла од инфаркта.

Из овога можемо закључити да се под стресом могу подразумевати и позитивне и негативне реакције. Према томе стрес је постојао и постојаће све док траје живот на нашој планети. Он је саставни део нашег живота. Међутим, оно што нас забрињава је прекомерна количина стреса којој смо изложени и што нам он онемогућава нормално функционисање. Живот је постао брз, догађаји се брзо смењују, тако да често нисмо ни свесни шта нам се у животу све дешавало. А све то што нам се дешавало је негде забележено и последице таквог живота почињемо да осећамо након извесног

времена најчешће у виду физичких болести, али такође се све чешће манифестује и на психолошком нивоу.

### Како медицина дефинише стрес.

Медицинска дефиниција стреса наглашава да је стрес природна појава која се догађа при покушају организма да се прилагоди некој животной невољи, животном изазову, догађају или ситуацији. У том смислу, стрес је свака неприлагођена, лоша реакција организма која настаје као резултат покушаја прилагођавања организма на неки изненадни, непријатни утицај, а манифестује се психичком и телесном патњом.

Из овога можемо закључити да су компоненте стрес процеса:

1. Одређени догађај или ситуацији у спољашњој средини
2. Субјективна процена тог догађаја
3. Измене у психолошком и физиолошком функционисању особе.

Наравно да су све три компоненте важне у стрес процесу, али најбитнија је субјективна процена одређеног догађаја као изазивача стреса. Јер, од тога како ми процењујемо неку ситуацију ће зависити и наше



реаговање.

Данас имате много програма који вам нуде одређене начине на који можете превазилазити стресна стања. И наравно сваки програм је добар на свој начин, јер било шта да предузмете да бисте променили у свом животу може довести до неког бољитка.

Међутим, ја сматрам да је најважније да научимо да неке догађаје не доживљавамо као претеће, јер често сами себи изазивамо стрес. Морамо направити неке промене у нама самимима, да бисмо себи живот учинили што лепшим. А то сви можемо, зар не?!

Уосталом, у наредним бројевима ћу писати више о овој теми, тако да ћете се моћи боље упознати са стресом. Врло је битно да можете на време да препознате симптоме стреса и да предузмете извесне кораке. Надам се да ћу вам у томе помоћи.

До следећег сусрета!!!

