

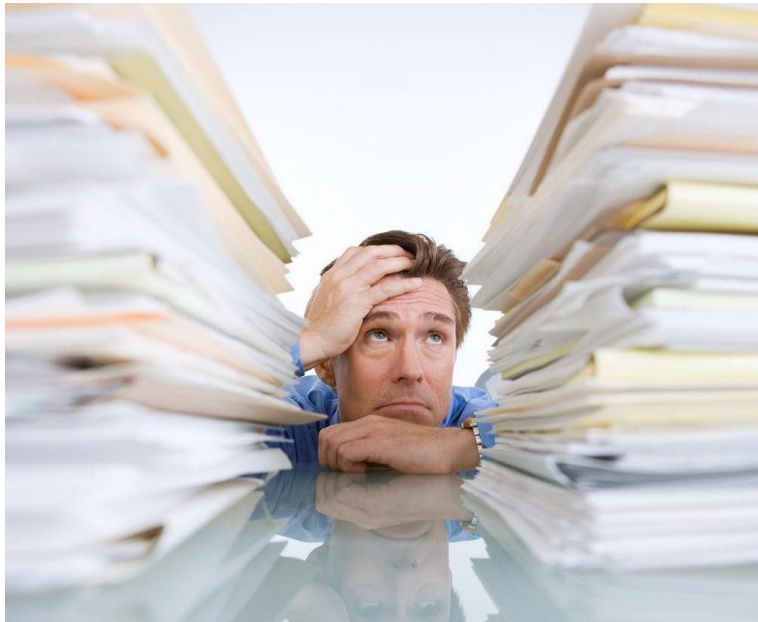


Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

05. 10. 2012.

ШТА СВЕ ИЗАЗИВА СТРЕС



У прошлом броју сам навела да се стрес дефинише као природна појава која се догађа при покушају организма да се прилагоди некој животної невољи, животном изазову, догађају или ситуацији. Навела сам и три битне компоненте стреса, а то су:

1. Одређени догађај или ситуацији у спољашној средини
2. Субјективна процена тог догађаја
3. Промењено физиолошко и психолошко функционисање особе.

Такође сам навела да стрес могу изазвати како негативни догађаји, тако и позитивни као што су рођење детета, венчање, добитак на лутрији итд.

Које су то ситуације које изазивају стрес?

То су пре свега:

1. Трауматски догађаји - ту спадају разне врсте не-

срећа, присуства убиствима, смрт блиског члана породице, природне катастрофе (земљотреси, поплаве) итд. За ове догађаје је карактеристично да углавном кратко трају, али су врло јаког интензитета, често могу бити опасни и животну угрожавајући. Значи ово су догађаји који су »изван уобичајеног искуства« и изазивају врло бурне реакције код људи, а некад чак могу да доведу и до смрти због симптома до којих могу довести (о симптомима стреса ћу писати у неком од следећих бројева.

2. Животни догађаји – То су догађаји који могу различито да трају, имају јасно дефинисан почетак и крај. Обично су јаког интензитета, али не укључују опасност по живот. Овде пре свега спадају губитак посла, избацивање детета из школе, нагло одвајање деце од родитеља, хоспитализација, сопствена болест или болест неког члана породице.

3. Хронична опте-

ређења везана за социјалну улогу. У групу догађаја који изазивају хронично оптерећење улазе ситуације чији је интензитет угрожавања мањи него код трауматског и животног догађаја. Нису то ситуације које су потенцијално опасне по живот, али је трајање ових ситуација дуже. Као илустрацију разлике наводимо следећи пример. Хронично лош успех у учењу је хронично оптерећење, а понављање разреда или избацивање из школе је животно догађај. Хронично оптерећење може да води животном догађају, али постоји и обрнута могућност да животно догађај изазива хронично оптерећење. Типични хронични стресори за децу су неуспех у школи, несређене породичне прилике, неприхваћеност од вршњака. Такође за породицу велики стрес може бити нека хронична или тешка болест која траје дуже време.

4. Дневни микростресори су догађаји кратког трајања и мале јачине. Они су у односу на остале стресоре много учесталији и управо им то појачава дејство и временом могу постати и јачи стресори. То су свакодневне неприлике, ниског интензитета (задириковања у школи, неспоразуми са другима, разне врсте пецкања на послу, одлазак на посао уколико на радном месту доживљавамо разне врсте непријатности, не-

споразуми у породичном функционисању итд...). Иако малог интензитета, ови микростресори могу кумулативно да делују са другим стресорима јачег интензитета и да допринесу укупном доживљају оптерећености и изазивању разних врста негативних осећања. Дневни микростресори, као врло учестали и често присутни, отежавају ситуацију, јер иду паралелно са другим, по интензитету јачим стресорима, као што су животно догађај или хронично оптерећење постојећом ситуацијом.

Не треба такође заборавити да стрес могу изазвати и неки физички фактори, који нарочито могу бити изражени на радном месту. Ту пре свега спадају бука изнад 60 децибела, затим изложеност организма јакој хладноћи или топлоти, разне врсте испарења, вибрације, загађења. Ово је нарочито изражено у нашој радној средини и већина углавном трпи неке последице изложености овим стресорима који се могу манифестовати на разне начине.

На жалост, савремени живот пред нас поставља све више захтева који често превазилазе наше способности адаптације и зато све више расте број особа које су под стресом и које трпе негативне последице стреса.

До следећег сусрета!!!

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs