



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

19. 10. 2012.

ПРЕМАЛО УЗБУЂЕЊА КАО ИЗАЗИВАЧ СТРЕСА



У претходна два чланка сам навела дефиницију стреса, навела 3 битне компоненте стреса. Да се подсетимо то су:

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

Такође сам навела и неке од ситуација које изазивају стрес као што су трауматични догађаји, хронична оптерећења, животни догађаји, дневни микро стресори као и одређени физички фактори у нашој околини – бука, вибрације, загађења.

Као што можете видети ово су све фактори који прејакно делују на нас било да су они интензивни и ређи, или слабијег интензитета и чешћи. Међутим, стрес може настати и услед премало узбуђења. Можда вам ово делује невероватно, али

ускоро ћу вас разуверити.

У прилог овоме говори следећи експеримент.

Људима који су радили тешке физичке послове и при томе нису били задовољни новцем који су добијали за обављање свога посла, понуђено је да проведу извесно време у изолацији од спољнег света и од свих дражи који могу изазвати стрес. За учествовање у овом експерименту им је понуђено доста више новца него што су добијали на послу. Већи део радника није издржао и после кратког времена су прекинули учествовање у експерименту и вратили су се на посао.

Међутим интересантно је шта се дешавало са њима у току тих неколико дана. Након неколико дана почели су да се осећају веома лоше. Мисли су им лутале, тешко су могли да се сконцентришу на нешто што је захтевало чак и минималну пажњу. Такође нису имали осећај за време. Многи од њих су осећали велику напетост, жалили су се на главобољу, неки су имали проблем са спавањем, а код неких су почели да се јављају извесни страхови, па чак и нека врста успаничености.

И наравно, као што видимо и ово је у складу са дефиницијом да свака врста промене може довести до стреса слабијег или јачег интензитета.

Чињеница је да већи-

на промена која води ка смањеном узбуђивању може бити угодна. Тако нам некада може пријати да идемо на неко мирно место, са мање људи или да се изолујемо од других неко време. И наравно то прија неко време, међутим уколико то дуже траје онда дух и тело могу реаговати једнако као и код претеране стимулације. То исто важи и уколико је смањење спољних дражи претерано – нпр. Многи који живе у градовима имају проблем да заспе на селу где се »чује тишина«. Њима је превише тихо, и изазива неку врсту нелагодности и потребно им је извесно време да се адаптирају на то окружење.

Знаци преслабог узбуђења

Први знак преслабог узбуђења је досада. Ово је изражено нарочито када смо болесни, када нам је доста и читања и лежања и осећамо потребу да урадимо нешто друго. Ако то не можемо да урадимо, постајемо раздражљиви и љути и показујемо знакове штетног стреса.

Исте последице стреса имамо када морамо радити исте ствари без изгледа на промену, што је нарочито изражено код послова где се тражи понављање

истих покрета. (нпр. Радници на покретној траци).

Велики стрес изазива и када радимо посао који не волимо. То је нешто што веома лоше може утицати на човеков живот. Зато је веома важно да се деци максимално помогне при избору школе, наравно уколико су у дилеми шта треба да упишу, јер ће то утицати на њихов каснији живот. Зато се увек треба обратити за помоћ психолозима који се баве професионалном оријентацијом.

Како ми сами себе доводимо до стреса

Међутим, за стрес нису увек криве спољашње околности. У многим случајевима ми често сами себе доводимо у стресне ситуације тако што се слабо крећемо, пушимо, конзумирамо алкохол, узимамо превелике количине хране, превише се замарамо, постављамо себи захтеве који нису реални итд.

Надам се да сам одговорила на питање које је постављено у прошлом броју »Шта изазива стрес?« Препостављам да је свако од вас могао негде да се нађе, али сам свесна да постоји још много фактора које сам навела, јер би прича о томе била дуга.