

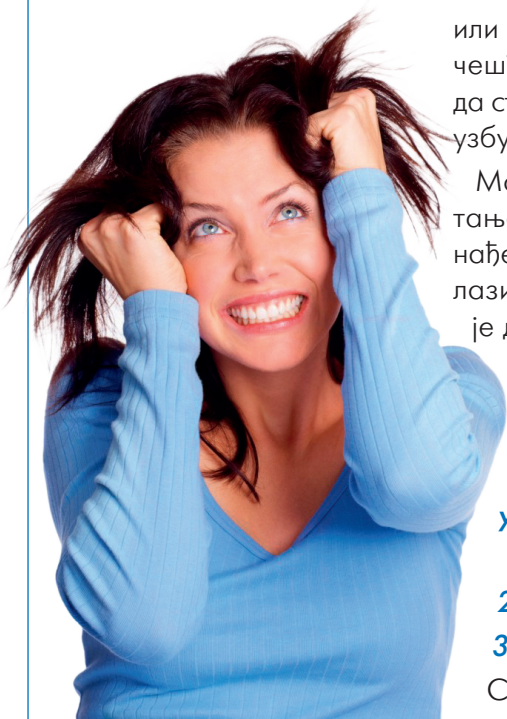


Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

26. 10. 2012.

ТРИ СТАДИЈУМА У АДАПТАЦИЈИ НА СТРЕС



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

1. Одређени догађај или ситуација у спољашној средини

2. Субјективна процена тог догађаја

3. Измене у психолошком и физиолошком функционисању 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. Такође смо видели да стрес изазива и премало узбуђења.

Може се поставити питање да ли се ми ођедном нађемо у стресу, или он долази постепено? Одговор је да наше реаговање на стрес пролази кроз 3 фазе које ћу детаљно објаснити.

Постоје 3 стадијума у адаптацији на стрес:

1. Алармне реакције
2. Стадију отпора
3. Исцрпљеност

Сваку ову фазу можемо посматрати кроз телесно и психолошко функционисање

1. Алармне реакције

То су одбрамбене снаге нашег тела. Ове реакције се дешавају најчешће када смо директно изложени неким изазивачима стреса и ти стресори су јачег интензитета. У овом стадијуму тело може бити кратко време. Шта се дешава када смо изложени јаком стресу?

Промене у телесном функционисању

Пре свега долази до активирања коре надбубрежне жлезде која лучи већу количину адреналина и норадреналина који активира симпатички нервни систем који тада ствара извесну неравнотежу у организму. А до чега доводи та неравнотежа?

Пре свега јавља се низ телесних реакција као што су:

- снажнији и брзи откуцаји срца;

- мишићи ока се спуштају и зенице се шире што омогућава бољи вид на даљину;

- долази до сужавања крвних судова на површини коже и крв се тада усмерава у органе којима је у таквим ситуацијама потребна;

- сви крупни мишићи у телу су напети;

- долази до стезања мишића црева што доводи до пролива или тзв. меке столице;

- бронхиоле се шире и то омогућава већи доток ваздуха у плућа и на тај начин се дисање убрзава;

- повећана је количина инсулина у крви, а он је потребан мишићима за брзо деловање;

- такође је и појачано знојење.

Све су ово воема бурне реакције нашег тела на деловање стресора. Наравно да се не морају се увек појавити све ове реакције. То пре свега зависи слабости појединих органа, врсте стреса, као и од особина личности.

Оно што нас може утешити у овој ситуацији је да та

неравнотежа у организму не може вечно трајати. После извесног времена долази до активирања парасимпатичког система који смирује све ове реакције и тако доводи до успостављања равнотеже у организму. Ако је симпатички нервни систем пређуго активан, а при томе му се не супротставља парасимпатички систем, то стање није добро и тешко се може поправити и такав стрес није здрав и може изазвати теже последице код човека.

Промене у психолошком функционисању

У овој фази најчешће долази до тога да не можемо реално да видимо ситуацију. Често се јавља велики страх, што доводи до разних катастрофалних мисли и очекивања, што често може довести и до стања панике. Некада дође и до извесне блокаде свести, да једноставно не можемо да се сетимо одређеног догађаја.

Нпр. када доживимо саобраћајни удес ми једноставно не можемо да се сетимо догађаја, иако смо све време били свесни.

У следећем броју ћу писати о осталим стадијумима који доводе до адаптације на стрес.

До следећег сусрета!!!