



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

02. 11. 2012.

ТРИ СТАДИЈУМА У АДАПТАЦИЈИ НА СТРЕС

(ДРУГИ ДЕО)

У прошлом броју сам навела да постоје три стадијума у адаптацији на стрес и то су:

1. Алармне реакције
2. Стадијум отпора
3. Исцрпљеност

Такође сам детаљно описала алармне реакције и навела да се ове реакције дешавају најчешће када смо директно изложени стресорима јачег интензитета. Такође сам описала бројне веома бурне како телесне тако и психолошке реакције. У овом стадијуму се можемо налазити кратко време, након којег се ове реакције смирују и онда прелазимо у следећу фазу.

2. Стадијум отпора

На фазу аларма се одмах надовезује покушај организма да се прилагоди невољи која га је задесила. Ту другу фазу називамо фазом пружања отпора. Шта ми овде радимо?

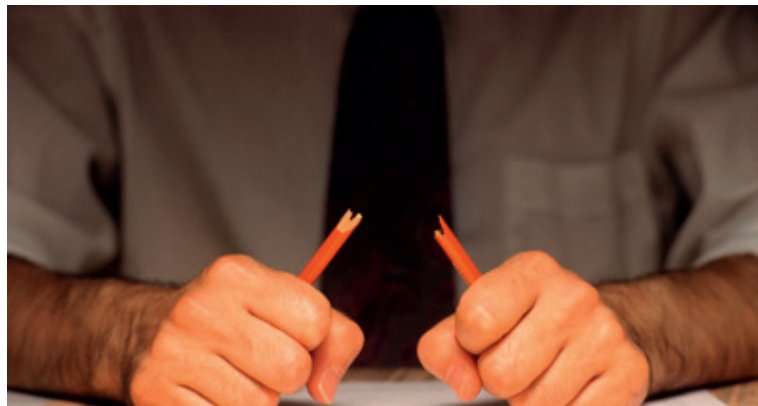
Пре свега долази до јачања нашег тела и оно се успешније одупире поновним штетним утицајима. Што се тиче психолошког функционисања ми развијамо извесне стратегије за превладавање стреса. Значи ми се овде прилагођавамо свим својим физичким и менталним снагама, при чему значајну улогу играју разум и воља, уз чију помоћ се на новонасталу ситуацију привикавамо и прихватимо је такву каква јесте, отрпимо

је, "сваримо" и сагледамо излаз из ње. Некада су ове стратегије добре и брзо доази до прилагођавања на одређену ситуацију. Шта то подразумева?

Пре свега да смо добро проценили одређене ситуације и предузели адекватне кораке да ту ситуацију и превазиђемо. И онда наравно имамо позитивну реакцију на стрес, јер смо научили нешто ново, открили можда нешто о себи што до тада нисмо били свесни да имамо и развили неке нове облике понашања. Све ово наравно да доводи и до већег самопоуздања, ми се много боље осећамо, а често се дешава и да многи физички симптоми које смо имали до тада нестају.

Међутим некада стратегије које смо развили не доводе до тога да успешније превазилазимо одређене проблеме и онда имамо доживљај да не можемо ништа да променимо. Некада се дешава да смо на више начина покушали да решимо проблем, али да једноставно нисмо успели, и онда то доводи до снажног осећања беспомоћности.

Све су ово фактори који доводе до појачвања симптома стреса и тада често долази до »пробијања« границе коју ми можемо издржати и онда можемо доћи до тога да бежимо из одређене ситуације, или јој се једноставно препуштамо и одустајемо од било какве борбе. Тада



смо под деловањем штетног стреса и долазимо у трећу фазу адаптације а то је фаза исцрпљености.

3. Стадијум исцрпљености

Морам напоменути да се до ове фазе долази врло ретко. Она настаје као крајњи резултат наше неадекватне адаптације. У њој долази до исцрпљења и слома одбрамбених механизма. Такође се јављају симптоми психичког или физичког обољења, а може доћи и до смрти.

Шта се уствари дешава у овој фази? Пре свега тело или неки његов орган одустају од борбе и тада може доћи до стања болести неких органа. Који ће орган бити нападнут зависи пре свега од устројства личности, генетских предиспозиција и од врсте стреса. Ми смо изложени бројним стресовима у току дана.

Трајна телесна и душевна оптерећења доводе до тога да одређени органи након неког времена затаје, што за крајњу последицу има болест па чак и смрт.

Када је у питању психолошко функционисање у овој фази присутно је стање емоционалне неравнотеже и рањивости и постоји интензивна потреба за помоћи и она се лако прихвата.

Шта из свега наведеног можемо закључити? Што се брже прилагодимо неким променама, развијемо неке нове облике понашања, променимо неке своје ставове и уверења која често могу бити погрешна, брже ћемо се вратити у своју уобичајену психо-физичку равнотежу и нећемо имати штетне последице за здравље. Напротив осећаћемо да имамо више самопоуздања, бићемо срећнији и задовољнији. Избор је на нама!!!

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