



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

09. 11. 2012.

## УТИЦАЈ СТРЕСА НА ЈАВЉАЊЕ БОЛЕСТИ



У претходна два броја сам писала о стадијумима кроз које пролазимо приликом адаптације на стрес и могли сте видети да у том процесу имамо три фазе.

1. Алармне реакције
2. Стадијум отпора
3. Исцрпљеност.

Оно што је евидентно је да су ове фазе често праћене многим јаким физичким реакцијама као и промењеним психолошким функционисањем.

Када све ово знамо онда се наравно може поставити питање да ли све околности које доводе до стреса такође узрокују и јављање одређених болести? Наравно да су мишљења о овоме подељена. Тако можемо издвојити два мишљења.

1. Према овом схватању стрес директно изазива одређене болести. Значи свака болест од које оболимо је директно повезана са стресом.

2. Мишљење које је више прихваћено, а то је да стрес не изазива директно одређене болести, већ је он само један од чинилаца који могу утицати на развијање неке болести.

Узмимо нпр. висок крвни притисак. Он може бити изазван закрченим и отвордним артеријама, може доћи и услед болести бубрега, поремећаја рада штитне жлезде, поремећеним на-

чином исхране. Уосталом и сами стручњаци често тврде да постоји много узрока који утичу на развијање ове болести.

Наравно може се поставити питање како онда стрес утиче на притисак? Стрес може, у тој ситуацији, утицати на повишење крвног притиска, што значи да може појачати симптоме. Претпостављам да многим од вас који имате овај проблем лекари препоручују да се мало смирите, мање радите и проводите више времена одмарајући се или да користе неке технике релаксације.

Исти је случај код болести које су психосоматског карактера. Такав је случај са астмом, болестима пробавних органа, кожним болестима, чиром на желуцу, мигреном.

Лично сматрам да ниједно схватање није потпуно тачно. Верујем да неке болести може директно изазивати стална изложеност стресу, али истовремено да стрес може и појачавати симптоме појединих болести.

У прилог овоме навешћу једно истраживање о коме сам скоро читала. Истраживање је спроведено у Кини. Утврђено је да ниједан душевни болесник није оболео од рака. Наиме ти болесници су углавном смештени у душевне болнице, што

значи да су изоловани од спољашњих утицаја, конфликти и фрустрације код њих су сведени на минимум, или их чак и нема. Наравно они оболевају од других болести које су често последица лекова које добијају, али рака нема. Ово би нас могло навести на размишљање.

Следећи пример долази нам из племена Мабаанца, које живи у југоисточном Судану. Код њих нема високог крвног притиска. Он је чак исти као што је био у петнаестој години и износи 110-70. Срчаног инфаркта нема, а слух им је одличан и у старости. Оно једу мало масти, уместо меса једу углавном рибу, много се крећу, а стрес цивилизације не познају. Стога њихов биолошки сат ради другачије него код људи наших културних кругова.

Оставимо одговор на ово питање онима који се баве стресом. Ми можемо имати неко мишљење о томе које може бити тачно, а и не мора.

Ја бих као закључак навела да с обзиром да за време стреса настају дифузне промене у телу, није чудно да се поремећаји и болести ја-

вљају на разним органима и органским системима и то пре свега на кожи - уртикарија, екцем, псоријаза; дигестивном, респираторном, кардиоваскуларном, ендокрином, мишићном систему и зглобовима итд.

Сва ова сазнања могу код нас изазвати осећање беспомоћности. Али да ли се треба препустити оваквом осећању? У сваком случају не.

Немојте заборавити да стрес изазивају одређене околности. Али да једна околност не мора бити поједнако стресна за свакога. **Стрес највише ми изазивамо тумачењем и давањем значења неким догађајима.**

У следећем броју ћу писати о конкретним симптомима који указују на изложеност стресу. Уколико се препознате у њима, време је да нешто почнете да мењате код себе.

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