



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

16. 11. 2012.

## ФИЗИЧКИ СИМПТОМИ УСЛЕД ДУГОТРАЈНОГ ИЗЛАГАЊА СТРЕСУ



У прошлом броју сам писала о томе да ли стрес може изазвати неке физичке болести.

При томе сам навела два шватања која су супротна мишљења.

1. Према овом схватању стрес директно изазива одређене болести

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.

Такође сам навела да лично сматрам да ниједно схватање није потпуно тачно и да верујем да неке болести може директно изазивати стална изложеност стресу, али истовремено да стрес може и појачавати симптоме појединих болести.

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. Али оно што сигурно можемо тврдити је да дуготрајно излагање стресу може довести до јављања одређених симптома који нас могу навести на помисао да смо болесни и то су:

1. Неудобно или неправилно лупање срца. Срце понекад закуца брже него иначе, а затим се при успоравању јавља празнина у откуцајима која може створити извесну нелагодност.

2. Тешкоће са дисањем. Понекад осећамо да не можемо до краја да удахнемо и као да осећамо неки притисак у грудима. Дубоко дишемо, али нам недостигаје ваздуха. Овде се ради о субјективном доживљају.

3. Осећање мучнине и повраћа нам се. У овој ситуацији желудац производи вишак киселине. Мишићи желуца се претерано стежу и јављају се ови осећаји.

4. Мишићна напетост је сигурно најчешћи симптом. Осећа се у мишићима вилице, врата, у крстима, у грудима и ногама.

5. Главобоље најчешће настају услед затезања вратних мишића. Врат се укрути и кожа на глави се тако напне да почињемо да осећамо притисак у глави. Бол се обично

осећа иза очију.

6. Вртоглавица. Ово је најнеудобнији, а уједно и један од најчешћих симптома. Даје нам осећај несигурности, повезан са осећајем изгубљености и испуњава нас нелагодношћу и страхом због губитка свести. Ово често долази услед неуравнотеженог напиања вратних мишића. Један од мишића, или одређена група мишића врата се стеже јаче од других. Ово можемо утврдити уколико палцем притискамо одређене мишиће врата. Тада ћемо утврдити да су ти мишићи згрчени, а уколико јаче притиснемо осетићемо бол на тој страни главе, можда у вилици или испод ока. Уз вртоглавицу често можемо осетити и мучнину.

7. Благо дрхтање руку

8. Тешкоће са гутањем. Тада често имамо осећај као да ћемо се угушити. Овде је узрок напетост мишића једњака

9. Плачљивост. Постоје две врсте плачљивости. Једна је повезана с депресијом; плачете јер сте жалосни и осећате се потиштено. Друга врста плачљивости је сасвим другачије природе. Овде се ради пре о осећају да ћете заплакати него о правим сузама изазваним тугом. Обично не заплачете, али сам осећај да сте на ивици плача може представљати озбиљну сметњу.

10. Сталан осећај хладноће

11. Често осећање сувоће у устима

12. Повећање или смањење апетита

13. Подрхтавање прстију

14. Губитак сексуалне жеље

15. Несаница

16. Болови у различитим деловима тела. Најчешће се јавља бол у грудима, али може се јавити и у другим деловима тела.

17. Не можемо јасно размишљати ни радити

18. Осећамо напетост и узнемиреност а често нема разлога за то.

У овим случајевима често идемо код лекара и тражимо комплетан телесни преглед.

Када се обаве специјалистички прегледи често се утврди да нема болести у физичком смислу. Међутим ако лекар схвати да се ради о сметњама које су изазване психичким стресом имаће приличних потешкоћа да нам то објасни. Лекари такве тешкоће називају психосоматским или функционалним сметњама.

Поставља се питање да ли овакви симптоми могу изазвати праву болест? Моје лично мишљење је да уколико симптоми трају краће време не могу довести до болести. Међутим, уколико трају дуже вероватно ће довести до болести. Уосталом, наше тело има своју границу и када је пређемо оно нас упозорава да смо претерали и то показује кроз разне симптоме и болести који су најчешће знак да нешто променимо у животу.

**УСКРО !!!**  
**НОВА РАДИОНИЦА**  
**"УСПЕШНО ПРЕВАЗИЛАЖЕЊЕ СТРЕСА"**

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