



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

30. 11. 2012.

КАКО НАША ПСИХА РЕАГУЈЕ НА СТРЕС

У прошлом броју сам писала о бројним физичким симптомима који се испољавају када смо под деловањем стреса. То су између осталих: Неудобно или неправилно лупање срца, тешкоће са дисањем, осећање мучнине и повраћа нам се, мишићна напетост, главобоље, вртоглавица, благо дрхтање руку, тешкоће са гутањем, плачљивост, сталан осећај хладноће, често осећање сувоће у устима, повећање или смањење апетита, подрхтавање прстију, губитак сексуалне жеље, несаница, болови у различитим деловима тела, стално осећање притиска у грудима. Ово су неки од физичких симптома, а сигурно је да их има још.

Међутим веома се мало говори о неким проблемима у психолошком и емотивном функционисању када смо под дејством стреса, тако да и када се спроводе одређени »антистрес програми« углавном се ради о неким техникама релаксације, а скоро уопште се и не обрати пажња на ове проблеме.

Целовити приступ човеку

Пре свега морам нагласити да је веома тешко одвојити наше телесне реакције, од нашег психолошког и емотивног реаговања. Функционисање

сваког човека морамо посматрати у целини, јер тело, психа, и емоције се не могу одвајати и неминовно утичу једни на друге.

Узећу за пример нешто што се сигурно великом броју вас који ово читате некад десило, а то је убрзано лупање срца. Сетите се како сте се тада осећали, а ако то нисте доживели замислите како бисте реаговали.

Сигурно сте имали неко стање страха, неки можда и панику. Уколико се то чешће јављало ви бисте већ постали забринути, и почели да размишљате о томе да имате неко тешко обољење. Стање забринутости би почело да вас преплављује, и онда бисте или почели да се осећате утучено и скоро депресивно или бисте отишли код лекара и испитали шта вам се дешава.

А замислите сада да вам се деси нешто што у вама изазива јаке емоције – тешка болест блиске особе, или смрт блиске особе.

Наравно да је у тим ситуацијама јако осећање туге. Али како то утиче на ваше психолошко функционисање? Ви сигурно тада нећете моћи да доносите адекватне одлуке. Често ћете размишљати о тој особи. Ваши покрети ће вероватно бити успоренији, телесни став ће показивати извесну повученост.

Из наведених примера можемо јасно закључити колика је повезаност између ових система и да се ништа ништа не може посматрати појединачно. Зато је и неопходно да се у »антистрес програмима« који се нуде обрати пажња и на ове аспекте. Међутим, због бољег разумевања ја сам раздвојила ове области.

Психолошко функционисање у стресним ситуацијама

Као што сам рекла, на наше психолошко функционисање утичу телесне реакције, али у много већој мери утичу наше емоције. Већина ствари која нам се дешава у свакодневном животу изазива извесне емоције, мада их често нисмо ни свесни. Наравно за нас су неке ситуације значајније и оне у нама изазивају јаче емоције као што су: бес, љутња, страх, завист, љубомора, туга, али такође и срећа, умићење, радост, љубав. Све ове емоције изазивају промене у физичком, али и психолошком функционисању. А сада ћу навести пример који сте вероватно сви имали у свом животу.

Замислите особу која је заљубљена. Она једноставно »не стоји чврсто на земљи« како ми то имамо често обичај да кажемо. Пре свега она тада не сагледава реално особу у коју је заљубљена и често не види мане. Има утисак да је то нешто посебно, да се то никоме није десило или да се то осећање блискости које има ретко среће. Није у стању да се сконцентрише на оно што треба да ради, јер је стално у неком осећању усхићености. Мисли су јој једноставно стално усмерене ка тој особи. Уколико код те особе и примети нешто

што јој се не допада, често не жели себи да призна. Долази такође и до губитка апетита и до повећавања телесних активности, јер заљубљена особа просто нема мира и мора стално да је у покрету. Ето примера једног стреса који изазива позитивна осећања.

Али ово нам се не дешава стално, част изузецима. Наш живот чешће прате емоције које нам не пријају. Замислите да често доживљавате непријатности од неке особе, нпр. шефа. При самој помисли на њега почињете да доживљавате неко стезање у стомаку или грудима, а при томе осећате и бес и страх и напетост. Онда често конструишете неке ситуације које нису реалне. Неке неважне ситуације у комуникацији ви доживљавате прејакко. Наш народ овде има једну изреку »од комарца прави маргарца«. Оваква стања су честа и у другим областима живота – породица, партнер...

Замислите некога ко стално живи са таквим оптерећењима, некога ко свакодневно има осећање беса било према некоме или према свом начину живота, а ништа не чини да промени ту ситуацију. Такви људи често нису ни свесни тога да живе са таквим осећањима, и да то неповољно утиче на њих. А онда почну да се јављају проблеми са концентрацијом, одређени физички симптоми, неки страхови и још доста тога. У оваквим случајевима често се дешава да такве особе имају осећај да живе у зачараном кругу из кога не знају како да изађу и то наравно ствара још већу напетост.

Сложенија стања која се могу појавити приликом дуготрајног стреса су стање анксиозности и депресије, али о томе ћу више писати у следећем броју.

ПРОФЕСИОНАЛНА ОРИЈЕНТАЦИЈА

**СРЕДЊОШКОЛЦИ
ИСКОРИСТИТЕ ПРИЛИКУ!!!
САДА ЈЕ ПРАВО ВРЕМЕ
1. децембар 2012. године**

ГРУПНО ТЕСТИРАЊЕ – 20% ПОПУСТА

ИНФОРМАЦИЈЕ НА:
www.novihorizonti.rs
066/234-777
cecazivkovic@sezampro.rs

БРОЈ МЕСТА ОГРАНИЧЕН

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