

Дуготрајно деловање стреса на понашање и здравље људи

Дуготрајна изложеност негативном стресу, као што је трајање вируса Корона, изазива промене у целокупном психичком функционисању, понашању и личности. Према теорији Х. Селија, ми смо сада у трећој фази опшег адаптационог синдрома, фази психофизичке исцрпљености.

ФИЗИЧКИ СИМПТОМИ СТРЕСА

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| ✓ Хронични умор | Нагла промена тежине |
| ✓ Честе инфекције | Промене притиска |
| ✓ Честе алергије | Проблеми са спавањем и апетитом |

КОГНИТИВНИ СИМПТОМИ СТРЕСА

- ✓ Људи усмеравају **пажњу** ка изворима података о току пандемије, броју заражених, саветима стручњака...Понекад, та пажња и потреба за стицањем нових података, може да прерасте у опседнутост, предуго излагање тим садржајима, односно повећавање страха, узнемирености, љутње, очаја, безнадежности...
- ✓ Превелики број информација, истицање броја заражених и умрлих, као централне вести или на насловницама новина, сајтова, може оптеретити сазнајни део личности и недовољну усмереност ка другим садржајима, који су животни, важни или мање стресни.
- ✓ Заборавност
- ✓ Претерана бригаа
- ✓ Тешко доношење једноставних одлука
- ✓ Негативне мисли

ЕМОЦИОНАЛНИ СИМПТОМИ СТРЕСА

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ✓ Узнемиреност, страх, анксиозност | тешко подношење неуспеха, критика |
| ✓ Раздражљивост, депресивност | губитак контроле, нагле промене |
| ✓ Проблеми са пажњом, заборавност | расположења |
| ✓ Преосетљивост | импулсивност, раздражљивост |

ПРОМЕНЕ У ПОНАШАЊУ

- ✓ Склоност самоповређивању
- ✓ Лоша организација посла, недостатак времена
- ✓ Тешкоће у комуникацији
- ✓ Недостатак времена за своја уобичајена интересовања
- ✓

ВИШЕ – ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ НА СТРЕС

1. НЕУРОТСКЕ РЕАКЦИЈЕ НА СТРЕС

Врста реаговања на стрес одређена је генетским фактором и васпитањем. Осећања се изражавају психички –свесно, физиолошки –мање свесно и променама у понашању. Код људи са наглашеним свесним доживљавањем емоција (Ја сам љут, уплашен, тужан...) Наглашене су више психолошке, интелектуалне реакције. Човек рационализује, пројектује, негира... што може одвести у неуротично реаговање: фобије, панична, анксиозна стања, депресивне, хистеричне-дисоцијативне реакције, болести зависности (алкохолизам, наркоманија, таблетоманија..)

2. ПСИХОТИЧНЕ РЕАКЦИЈЕ НА СТРЕС

Код ових реакција особа поништава реалност и тиме негира и поништава реални стрес, своје способности да се суочи са њим и савлада га.

Реакције су: шизофренија, циклична психоза, параноја...

ДРУГИ НИВО ОДБРАНЕ ОД СТРЕСА СУ ПСИХОСОМАТСКЕ РЕАКЦИЈЕ

Код ових особа нема доживљаја негативних емоција; оне се изражавају телесно (Алекситимија). Најпре су негативне емоције узроци сметњи у функционисању унутрашњих органа; затим могу настати органске болести –трајно оштећење органа.

Врста психосоматске реакције или избор органа је одређен конституцијом, генетиком, али и врстом емоције која доминира у стресу.

Љутња, бес доводе до високог притиска.

Низак притисак је последица осећања невољености, губитка подршке.

Страх, трауматични доживљаји изазивају проблеме у раду бубрега и раду бешике

Проблеми са желуцем, варењем, радом црева настају као последица наметнутих решења, следе послушности са нечим што особа не прихвата.

Бронхијална, асмастична обољења су последица недостатка мајчине љубави.

Проблеми са кожом су последица недостатка физичког додира и нежности од мајке.

Главобоља – тешкоће у прихватању реалности, немогућност прихватања сопствених недостатака..

Дебело црево је оштећено великом стресом или психичком траумом

Дијабетес је последица невољености, недостатка пажње...

ТРЕЋИ НИВО РЕАКЦИЈЕ НА СТРЕС

Особа има доминантно осећање беспомоћности, губитак самопоуздања, поштовања сопствене личности. Своју немоћ, пораз изражава аутодеструктивним болестима: карцином, лупус...

У овој фази стреса делотворна је психотерапија и јачање личних потенцијала.

Сваки стрес је изазов за прилагођавање, раст и јачање самопоуздања.

ЉИЉАНА СИМОЛОВИЋ, психолог