

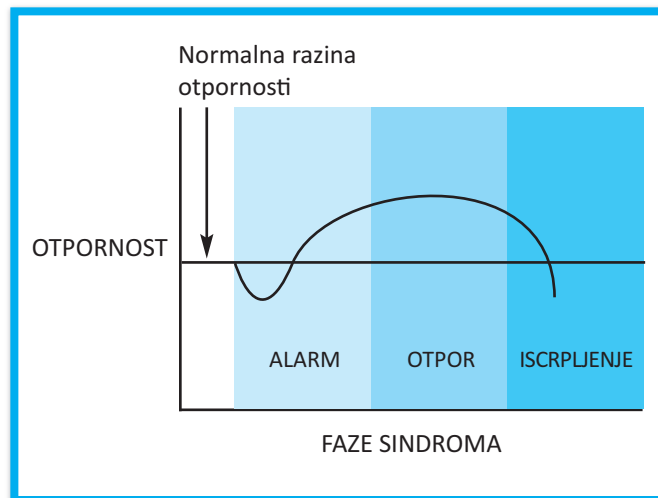
► Stres i posljedice stresa

Hans Selye prvi se sustavno koristi konceptom stresa u svrhu razumijevanja fizioloških regulatornih odgovora na prijetnje organizmu. Za njega se pojam stres odnosi na tjelesne efekte bilo kojeg podražaja koji ozbiljno prijetu ravnoteži organizma, za što se danas koristi pojam stresni odgovor. Podražaje koji uzrokuju stresni odgovor naziva stresorima. Selye je pretpostavio da organizam odgovara na prijetnju sklopom općih nespecifičnih reakcija. Taj sklop reakcija naziva "općim adaptacijskim sindromom", koji se sastoji od tri faze. Opći je jer predstavlja odgovor na različite stresne podražaje, a adaptivan je jer aktivira obranu i započinje procese obnavljanja organizma.

1. Prva faza stresnog odgovora zove se **reakcija alarma**, a ona može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. Na samom početku ove faze tjelesne obrane djeluju na nižim razinama efikasnosti od normalnih. Nakon toga dolazi do mobilizacije tjelesnih resursa, odnosno do povećane aktivnosti rada žlijezda koje izlučuju hormone, te kardiovaskularnog i dišnog sustava. No reakcija alarma nije potpun odgovor organizma na stres.
2. Kod kontinuiranog izlaganja organizma bilo kojim stresnom podražaju nužno slijedi **faza otpora**. Već je u fazi alarma povećana razina hormona u krvotoku i organizam se prilagođava na stres te se koristi svim rezervama za prilagodbu. Tijekom faze otpora otpornost na stresni podražaj relativno je konstantna, ali se smanjuje otpornost na druge podražaje. Te reakcije, kad su uspješne, dovode do prilagodbe ili adaptacije, koja je preduvjet zdravlja i ovladavanja

novim sposobnostima, odnosno vještinama, omogućujući tako rast i razvoj ličnosti. Ako je izlaganje stresnim podražajima vrlo dugotrajno, postupno dolazi do sniženja postignute adaptacije.

3. Tada dolazi do treće faze, **faze iscrpljenja**, koja traje toliko dugo dok su zahtjevi na organizam intenzivni. U toj fazi sustav žlijezda ima smanjeni kapacitet za izlučivanje obrambenih hormona pa imunološki sustav funkcionira oslabljeno. Organizam postaje ranjiviji na neke bolesti, a može doći i do smrti. Treća faza nije nužna i neizbježna. Stresni podražaj najčešće prestaje djelovati prije no što organizam dođe do te faze ili organizam, koristeći se efikasnim suočavanjem, smanjuje stresne podražaje.



Iako je stresni odgovor dio adaptivnog procesa u organizmu, znanstvenici shvaćaju da izrazito jaki dugotrajni stresni događaji mogu uzrokovati ozljede tkiva i bolest. Stres može uzrokovati čak i tjelesne bolesti, smanjujući otpornost organizma.

Posljedice prekomjernog stresa:

- alergije
- anksiozni poremećaji
- arterijska hipertenzija
- artritis
- astma
- bol u leđima, vratu i ramenima
- depresija
- glavobolje (migrene)
- gripa
- infarkt srca i moždani udar
- kožne bolesti (psorijaza)
- nesanica
- seksualni poremećaji
- prehlade
- probavne smetnje
- srčane tegobe
- ulkusna bolest – čir
- zloćudne bolesti.

Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva