

Стрес је нормална реакција нормалног човека на ненормалне услове. Живот је стрес јер у својим захтевима које поставља сваком појединцу тражи његово прилагођавање на њих.

Одговор којим се организам брани зове се адаптациони синдром или синдром прилагођавања. Тај одговор увек иде у три фазе:

1. фаза аларма (узбуђење, напетост, афекти страха, беса, љутње);
2. фаза прилагођавања (контра шок, отпор);
3. фаза исцрпљивања.

Ова три стадијума неће се јавити код сваког стреса јер појединац може да избегне трећу фазу на основу личног искуства.

ОДЕЉЕЊЕ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ И ВОЈНУ ПСИХОЛОГИЈУ

КЛИНИКА ЗА ПСИХИЈАТРИЈУ ВМА

Војни осигураници и цивилна лица са упутом изабраног лекара, прегледе могу заказати сваког радног дана од 07.30 до 15.00 часова.

Цивилна лица која преглед обављају на сопствени захтев могу да закажу преглед од понедељка до четвртка од 15.30 до 19.30 часова.

Војномедицинска академија
www.vma.mod.gov.rs
vma@mod.gov.rs
11000 Београд, Црнотравска 17

Телефони:
011/266-11-22
011/266-27-55

Факс:
011/266-61-64

ЗАКАЗИВАЊЕ ПРЕГЛЕДА:
011/266-27-17
011/360-84-98
011/360-93-98
011/360-93-99



СТРЕС



Стрес је општи одговор организма на деловање чинилаца који ремете његову равнотежу. Стресор је сваки чинилац који угрожава појединца:

биолошки: глад, болест, физичка исцрпљеност,
психички: губитак блиске особе или изненадна радост,

социјални: отказ или притисак средине.

Сем ретких ситуација (рат, земљотрес) које делују као универзални стресори на све јединке, стрес је индивидуални доживљај у одређеној култури. То значи да оно што је за једну особу стресор, за друге може бити нормалан начин битисања. Свака јединка има свој стресор или стресоре у складу са својим индивидуалним развојем, стеченим искуствима и биолошким обрасцем реаговања, као и скалама животних вредности и животном филозофијом. Стресорни одговор организма исти је за све врсте стресора. Да би одређена ситуација била уочена као угрожавајућа, мора да се преломи кроз личност.

Стресна ситуација (у психолошком смислу) изазвана је променом у спољашњој средини, која у тој мери ремети индивидуалну равнотежу (физичку, психичку и социјалну) велике већине или појединаца који су јој изложени, да појединац није у стању да је успостави за уобичајено дуго време.

У стресне ситуације спадају у мирнодопским условима елементарне несреће: земљотреси, пожари, експлозије великих размера, поплаве, као и несреће које човек случајно изазива: саобраћајни удеси, пожари. Посебну групу чине ванредне ситуације које човек намерно изазива: сва ратна разарања уз употребу класичног, атомског и биолошког наоружања.

Човек који познаје себе и своје реакције лакше подноси стрес. На стрес се теже навикавају тзв. сензибилне, осетљиве особе које се лако увреде, несигурне - које мучи властита неодлучност, перфекционисти - који не могу да разлуче битно од небитног и подједнако се троше око важних и мање важних проблема, претерано сујетне и самосвесне особе које су уз то агресивне тешко могу да се опусте и да се прилагоде.

Здрави се лакше прилагоде од оних који то нису, а посебно је важно физичко здравље појединца - да ли је утрениран, у доброј кондицији. Каква ће бити реакција на стрес зависи од количине енергије коју свако од нас има, а коју треба да употребимо за адаптацију.

Борба против стреса постиже се успостављањем равнотеже у организму. Човек сам себи може да помогне - често је довољно да се наспава, да мисли "позитивно" и с пријатељем подели своју муку.

Навикавање на непријатне, негативне емоције које нас преплављују као што је страх, може се постићи постепеним повећањем излагања ситуацијама које их изазивају, уз присуство позитивних ситуација, неспојивих са страхом.

Реакције на стрес се и "уче", тако да понашање родитеља копирају деца.

Стрес углавном почиње дуготрајним премором и општом слабашћу, праћеним безразложном раздражљивошћу. Знаци су изненадно лупање срца, главобоља, бурно реаговање, хладне или укочене руке, бол у стомаку, раздражљивост, нестрпљивост, нервозан кашаљ, осећање безнађа, плач без видљивог разлога, тешкоће у

дисању, гушење, сува уста, предосећање лоших вести, неконтролисани покрети лица, очију или мишића тела, неспособност да се особа изрази да нађе речи, промене у апетиту - необуздана глад или губитак апетита, несаница, отежан живот у колективу.

Ако се ови знаци уоче, али ако они не трају дуго и човек се после тога осећа смиреним, тада је контрола стреса добра. Уколико они трају и код новог, често безначајног стресора се понављају (нпр. јачи звук, приказ на ТВ, мирис) и то у још жешћем облику, тада треба говорити о стању стреса које може бити штетно.

Човек који је у стресном стању има поремећај психомоторике, свести и мишљења. Поремећаји психомоторике испољавају се кроз два типа понашања: укочени (безвољно - пасивни, апатично - заковани) и раздражени (панично - узнемирени). Поремећај свести огледа се у сметености и збуњености, поводљивости и растрешености. Печат овој слици даје бурна и непримерена вербализација, фантастична и невероватна аргументација и множина "детињастог" понашања. Стресно стање траје веома кратко, неколико сати, дан-два. Уколико траје дуже, појединац не може сам да се прилагоди и треба му помоћ. Поменути знаци не морају се јавити у потпуно развијеном облику и најчешће се повлаче пре него што се укаже потреба за стручном помоћи.

