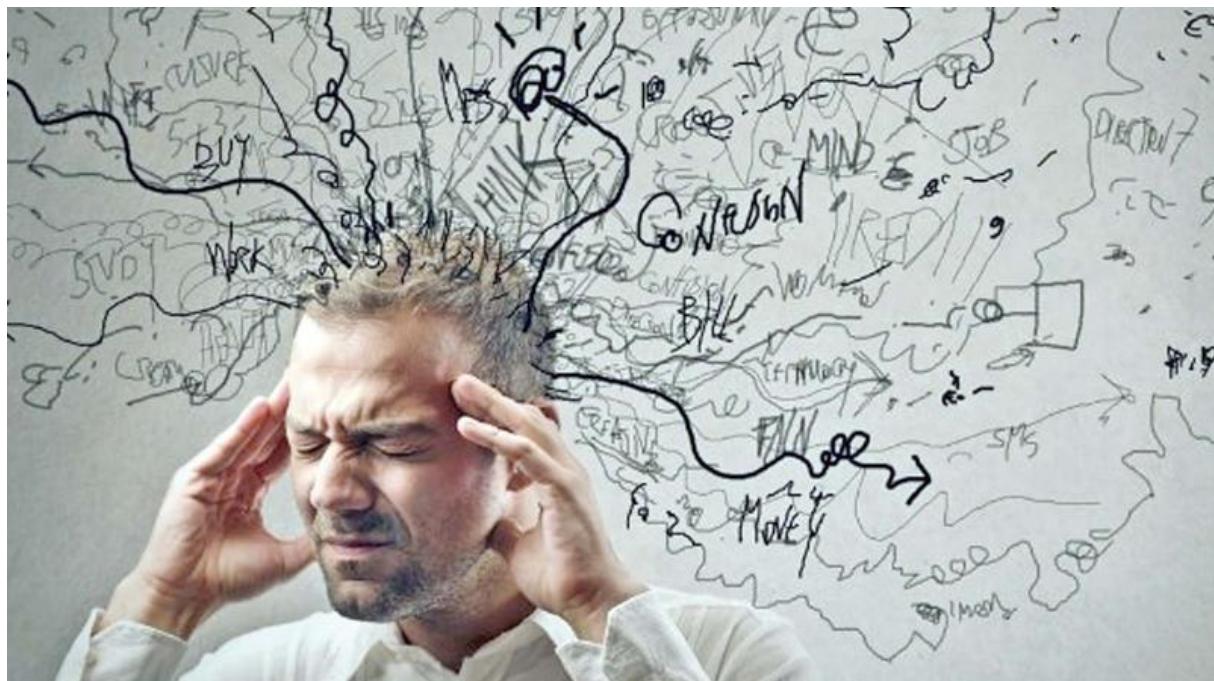


Stres

Stres je pojam koji se zadnjih desetljeća često koristi i uobičajeno je čuti "pod stresom sam", iako ponekad ne možemo točno odrediti zbog čega. Stresna situacija odnosi se na vanjski događaj koji remeti psihofizičko funkcioniranje i zahtijeva prilagodbu organizma. Za pandemiju COVID-19 možemo reći da je situacija u kojoj smo svi doživjeli "stres".



Što je točno stres?

Simptomi stresa, a ponekad i kronične promjene nastaju zbog tjelesnih funkcija koje se mijenjaju u stanjima stresa.

Stres definiramo kao skup fizičkih i psihičkih promjena koje nastaju kada vanjski i unutrašnji čimbenici (stresori) remete homeostazu tj. fiziološku ravnotežu organizma koja je nužna za održavanje života. Adaptacija na stres pod nadzorom je složene neuroendokrine, stanične i molekularne infrastrukture nazvane stresnim sustavom, koja se nalazi u središnjem živčanom sustavu i na periferiji organizma. Simptomi stresa, a ponekad i kronične promjene nastaju zbog tjelesnih funkcija koje se u stanjima stresa mijenjaju: vegetativne (autonomne) funkcije, izlučivanje hormona i ponašanje.

Regulacija odgovora na stres

Kortizol izlučuje kora nadbubrežne žljezde, a on utječe na brojne sustave u našem organizmu jer sudjeluje u regulaciji metabolizma ugljikohidrata, masti i proteina.

Regulacija stresa visoko je integrativni proces, u kojem se odvijaju neuroendokrine i vegetativne reakcije čija je svrha osposobiti organizam da se suoči s poremećenom homeostazom. Bitna sastavnica kompleksnog odgovora na stres jest hormonska os hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žljezda, koja je odgovorna za pojačano lučenje kortizola u stresu. Kortizol simbolično nazivamo i hormonom stresa. Izlučuje ga kora nadbubrežne žljezde, a on utječe na brojne sustave u našem organizmu jer sudjeluje u regulaciji metabolizma ugljikohidrata, masti i proteina. U tom stanju pokreću se različiti mehanizmi u našem tijelu, koji za posljedicu imaju brojne organske promjene na različite sustave u tijelu kod kojih se najprije pokazuju funkcionalne promjene koje mogu dovesti do bolesti.

Reakcija pojedinca na stres

Način "novo normalno" na koji sada moramo organizirati svoje živote zahtijeva od nas neke promjene ranijeg načina života i adaptaciju.

Način na koji će se pojedinac nositi sa stresorom pod utjecajem je genetike, iskustva i ponašanja. Reakcija na stresore ne treba uvijek biti negativna, stres može imati i pozitivan učinak na organizam te izazvati bolju prilagodbu ili adaptaciju. Negativne posljedice izloženosti stresu mogu uzrokovati lošu adaptaciju i bolest. Pandemija COVID-19 bila je situacija koja je donijela iznenadnu promjenu i zahtijevala adaptaciju, ali i sada, kada je trenutno "najgore iz nas", ostaju posljedice proživljenih iskustava koje još uvijek procesuiramo.

Osim toga, način "novo normalno" na koji sada moramo organizirati svoje živote zahtijeva od nas neke promjene ranijeg načina života i adaptaciju. Situacija je i dalje neizvjesna, nesigurna, uz loša predviđanja za situaciju u ekonomiji i gospodarstvu. Sve to može generirani kronični stres koji može biti podloga za razvojem psihičkih i tjelesnih bolesti. Na percepciju stresa utječe naša osobnost, vjerovanja, očekivanja, mogućnost kontrole, razina samopouzdanja i samopoštovanja.

Razvoj bolesti povezanih sa stresom

Razvoj bolesti ovisi o nizu čimbenika: naslijeđenim osobinama, odrastanju, stresogenim životnim događajima, potpori okoline, kulturnim obilježjima, životnoj

sredini kao i psihološkim mehanizmima obrane. Brojna istraživanja pokazala su da stres nastaje kao interakcija između uzročnika stresa, našeg opažanja i interpretacije događaja te sposobnosti da se nosimo sa stresom. Istraživanja su pokazala da stres ima direktni utjecaj na rizik pojavljivanja psihosomatskih simptoma.

Stanje u kojem je zbog psiholoških faktora došlo do trajnog oštećenja organa i tkiva nazivamo psihosomatskom bolešću. One mogu zahvatiti različite organske sustave i uzrokovati bolesti, primjerice kardiovaskularni sustav (hipertenzija, tahikardija, angina pectoris, infarkt miokarda), endokrini sustav (šećerna bolest, bolesti štitnjače), gastrointestinalni sustav (gastritis, ulkus), respiratorni sustav (astma), koža (akne, neurodermitisi), koštani sustav (reumatske bolesti, bolovi u kralježnici) i ostali (glavobolja, vrtoglavica, migrena).

Dijagnostika psihosomatskih bolesti

Suvremena medicina sve više stavlja naglasak na personaliziranu medicinu, koja u cjelini sagledava bolesnika, a ne samo kroz prizmu dijagnoze bolesti.

U dijagnostici psihosomatskih bolesti veliku ulogu imaju liječnici obiteljske medicine koji, sagledavajući cijelokupno zdravstveno stanje bolesnika, mogu zaključiti može li se dio novonastalih ili pogoršanih tjelesnih tegoba pripisati i pogoršanju psihičkoga stanja. Suvremena medicina sve više stavlja naglasak na personaliziranu medicinu, koja u cjelini sagledava bolesnika, a ne samo kroz prizmu dijagnoze bolesti.

Danas, kada puno znamo o psihosomatskim bolestima, kao i o stresu kojim smo izloženi (COVID-19) moramo u obradi tjelesnih bolesti voditi brigu i o psihičkom stanju bolesnika. Uz tjelesnu obradu, ako se javljaju simptomi koji mogu biti posljedica stresa (nesanica, razdražljivost, niski prag tolerancije, promjene raspoloženja, tužno raspoloženje, zabrinutost, umor, dekoncentracija), bitno je procijeniti i psihičko stanje.

Psihijatrijska obrada

Obrada psihijatra mora pokazati je li se razvio i psihički poremećaj koji utječe na tjelesno stanje i zahtijeva tretman. Psihosomatski poremećaj liječe se farmakoterapijom i psihoterapijom.

Pandemija COVID-19 kod nekih osoba za svoju će posljedicu imati narušeno tjelesno i psihičko zdravlje, stoga je nužno na vrijeme prepoznati simptome i napraviti obradu.

Dobro stanje bolesnika može se postići samo ako se obje bolesti (tjelesna i psihička) prate i liječe.