

KAKO PREPOZNATI POSLJEDICE STRESA ?

KAKO SE NOSITI S NJIMA?



2 TEME

1. Što je stres i koji su najčešći uzroci stresa

1. Vrste i uzrok stresa

2. Koje su posljedice dugotrajnog stresa?

3. Kako se nositi sa stresom?

4. Posttraumatski stresni poremećaj

1. Simptomi
2. Dijagnoza
3. Liječenje

3 ŠTO JE STRES I KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI STRESA

- **Stres** je podražaj koji se javlja kao reakcija na određena iskustva, koja mogu biti dobra ili loša. Kada smo pod stresom, naše tijelo reagira tako da oslobađa određene **hormone**, koji nam daju više energije i snage. To može biti dobra stvar, primjerice ako se nalazimo u fizičkoj opasnosti, no dugotrajna izloženost stresu je iznimno štetna.

4 ŠTO JE STRES I KOJI SU NAJČEŠĆI UZROCI STRESA VRSTE I UZROK STRESA

- **Stres izazvan borbom za opstanak** – ova vrsta stresa je uobičajena reakcija na opasnost, koju posjeduju svi ljudi i životinje i javlja se kada smo u strahu od toga da bi nas netko mogao fizički ili emocionalno povrijediti, bez obzira na to je li prijetnja stvarna ili ju naš organizam tako percipira.
- **Unutarnji stres** – javlja se kod osoba koje se često brinu oko stvari na koje uopće ne mogu utjecati ili se stavljaju u situacije za koje znaju da će uzrokovati stres. Neki ljudi s vremenom jednostavno postaju ovisni o užurbanom načinu života i napetosti koja proizlazi iz stresa te se nesvjesno dovode u stresne situacije postavljajući si nerealne ciljeve ili osjećaju stres u situacijama koje uopće nisu stresne.
- **Stres uzrokovan okidačima iz svakodnevnog okruženja** – ova vrsta stresa je odgovor na stvari iz okoline odnosno okidače koji uzrokuju stres, kao što su buka, velika gužva, pritisak na poslu ili u obitelji. Važno je da prepoznate te faktore, a potom i naučite kako ih izbjeći ili se nositi s njima.
- **Umor i prekomjeren rad** – stres uzrokovan umorom ili prekomjernim radom nakuplja se tijekom dužeg vremena, a može biti posljedica i lošeg upravljanja vremenom jer često zaboravimo uzeti vrijeme za odmor i opuštanje.
- **Emocionalni stres** – ako je uzrok stresa neki posebni događaj u našem životu, kao što je vjenčanje ili smrt drage osobe, riječ je o emocionalnom stresu. Kod ove vrste stresa vrlo je važno da pomoć potražite u razgovoru sa svojim najbližima.


5 KOJE SU POSLJEDICE DUGOTRAJNOG STRESA?

- Stres može utjecati na sve aspekte vašeg života, uključujući i emocije, ponašanje, sposobnost razmišljanja i fizičko zdravlje. Niti jedan dio tijela nije imun. No, zato se ljudi nose sa stresom drugačije i simptomi se mogu razlikovati i biti nejasni.
- **Dugotrajni stres može izazvati razne ozbiljne posljedice, od depresije, anksioznosti i tjeskobe, pa sve do probavnih, gastrointestinalnih ili kardiovaskularnih tegoba. Stres utječe i na imunitet te može uzrokovati ili pogoršati razne akutne infektivne bolesti, kao što su gripa i prehlada.**
- Osobe koje su često pod stresom često se žale i na glavobolju, nedostatak energije, pojačano znojenje te različite probleme s kožom i kosom, a kod nekih se javlja i seksualna disfunkcija.



6 KAKO SE NOSITI SA STRESOM?

Stresne situacije najčešće ne možemo izbjeći, no zato možemo ublažiti našu reakciju na ovaj podražaj. Donosimo vam deset savjeta **kako se osloboditi stresa** na prirodan način:

- **Odmarajte se dovoljno**
 - **Uzmite dovoljno vremena za sebe ujutro**
 - **Slušajte ugodnu, umirujuću glazbu**
 - **Zamijenite kavu čajem**
 - **Lađano vježbajte**
 - **Boravite u prirodi**
 - **Uzmite vitamine B kompleksa**
 - **Prirodni antidepresiv za dobro raspoloženje i brzo smanjenje stresa**
 - **Pasiflora kao prirodni antidepresiv i sedativ**
 - **Odaberite prirodne dodatke prehrani umjesto antidepresiva**
- 

7 POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ

- **Posttraumatski stresni poremećaj** (PTSP) je anksiozni poremećaj.
- **Anksioznost** - je vrsta složene emocije koju osoba osjeća kada procjenjuje da njegova cjelokupna životna situacija nadilazi njegove sposobnosti.
- **Kod posttraumatskog stresnog poremećaja** osoba koja je doživjela neku veliku traumu nastavlja proživljavati strah dugo nakon prestanka traumatske situacije. Razni podražaji iz okoline koji mogu podsjećati na traumu prizivaju u svijest mentalne predodžbe koje rezultiraju naglim i prisilnim sjećanjem traume. Uz to, javlja se jaki, traumatski strah, a slični sadržaji mogu se pojavljivati i u stvarnosti i u snovima.

AKUTNI PTSP – KRONIČNI PTSP – ODGOĐENI PTSP



POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ - SIMPTOMI

Projekt: ZAJEDNO ZA BOLJE SUTRA

8

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)



Potiskivanje sjećanja
na traumu



Izbjegavanje razgovora
o traumi



Lako se uplašiti



Negativno
raspoloženje



Negativno
razmišljanje



Uvijek na
oprezu



Izbjegavanje mjesta
koja podsjećaju na
traumu



Izbjegavanje
aktivnosti



Ponovo proživljavanje
traume



Nemogućnost
koncentracije



Agresivno
ponašanje



Gubitak
interesa



Osjećaj krivnje
ili srama



Zloupotreba
opijata



Nesanica



Noćne
more

9 POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ - SIMPTOMI

- Osnovna karakteristika PTSP-a je razvoj simptoma nakon **izloženosti traumatskom događaju**, zbog čega se jasno zna uzrok samog nastanka simptoma. Uz to, simptomi PTSP-a uglavnom se dijele na sljedeće skupine:
 1. ponovno proživljavanje traumatskog iskustva
 2. izbjegavanje svega što traumatiziranu osobu podsjeća na traumu
 3. simptomi pojačane pobuđenosti
 4. simptomi negativnih emocija i mišljenja.

POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ

- SIMPTOMI

Projekat ZAJEDNO ZA BOLJE SUTRA

10

Uz navedene glavne skupine simptoma, *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje* navodi sljedeće karakteristične simptome:

- intenzivan strah, bespomoćnost i užas uslijed doživljene traume
- ponavljajuća sjećanja na događaj u obliku misli, slika ili opažanja
- uznemirujući snovi o događaju praćeni jakim strahom
- izbjegavanje misli, osjećaja ili razgovora povezanog s traumatskim događajem
- nemogućnost prisjećanja važnih dijelova traume
- gubitak interesa za sudjelovanjem u ugodnim aktivnostima
- osjećaj otuđenosti i odvojenosti od drugih ljudi
- nemogućnost izražavanja osjećaja
- pretjerana iritabilnost i manjak strpljenja
- teškoće s koncentracijom i pažnjom
- teškoće s usnivanjem i kvalitetom sna.

|| POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ - DIJAGNOZA

- Trajanje simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja mora trajati **dulje od jednog mjeseca**, a njihova pojava znatno remetiti svakodnevno socijalno i radno funkcioniranje osobe da bi se moglo govoriti o dijagnozi. Pitanje je je li riječ o akutnom, kroničnom ili odgođenom poremećaju, a prema teorijama nekih stručnjaka, osoba najčešće odluči potražiti pomoć kada primijeti da se trauma stalno ponavlja u svijesti te da su tzv. “*flashbackovi*”, uznemirujući snovi, slike i misli nepodnošljivi i izvan kontrole.

12 POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ - DIJAGNOZA

- Ne postoji određeni **psiho test za PTSP** na temelju kojeg će se postaviti dijagnoza.
- Kada je u pitanju **posttraumatski stresni poremećaj, test** kojim će se doći do važnih informacija oko proživljene traume započinje intervjuom sa psihijatrom, a nakon toga je potrebna cjelokupna psihološka obrada na temelju koje se uzimaju u obzir i drugi mogući poremećaji koji se često javljaju u komorbiditetu.

13 **POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ - LIJEČENJE**

- Posttraumatski stresni poremećaj se najčešće javlja u komorbiditetu s drugim psihičkim poremećajima, a kod 80 % slučajeva je u pitanju još najmanje jedan poremećaj.
- Liječenje je kompleksno, uz primjenu psihofarmakologije i psihoterapije. Zahtijeva značajnu podršku okoline i poticanje motivacije za rad na sebi.
- Nema univerzalnog modela ili tehnike za liječenje PTSP-a s obzirom na to da se sami uzrok nastanka poremećaja značajno razlikuje od osobe do osobe, a pritom je čest komorbiditet. Stoga se, ovisno o težini kliničke slike, gotovo uvijek preporučuje psihoterapijski rad (individualni ili grupni) uz kombinaciju psihofarmakologije (ako je potrebno). Liječenje se postavlja individualizirano, a od velikog je značaja sudjelovanje obitelji u terapiji te bračna i obiteljska psihoterapija.

14 POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ - LIJEČENJE (CILJ)

- **Glavni terapijski cilj** u liječenju osoba s PTSP-om je u oslobađanju od simptoma, ublažavanju istih te boljoj prilagodbi u svakodnevnom životu.
- Nastoji se postepeno prepričavati proživljeno iskustvo, normalizirati simptome, suočiti se s emocijama te ponovno ostvariti životni smisao.
- **Neliječeni PTSP** nije rijetkost s obzirom na to da je liječenje kompleksno i dugotrajno te da je potreban značajan angažman osobe i njezine okoline.
- Brojne su priče onih koji su se uspjeli suočiti s poremećajem, podijeliti s drugima svoje iskustvo te staviti simptome pod kontrolu.

15

POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ NIJE SRAMOTA

- **Posttraumatski stresni poremećaj je bolest koju treba liječiti i s kojom se živi !**