

Klinika za psihijatriju Vrapče

Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode

Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

PROTEKTIVNO I RIZIČNO SUOČAVANJE SA STRESOM

PREPOZNAJMO I IZABERIMO UČINKOVITO PONAŠANJE U BORBI PROTIV NEGATIVNIH POSLJEDICA STRESA

U kriznoj situaciji pandemije strah od zaraze i promjena načina života predstavljaju izraziti stresor na postojeću psihofizičku ravnotežu čovjeka na koje on reagira svojim osobnim mehanizmima suočavanja sa stresorom. Korištenje učinkovitih mehanizma suočavanja sa stresom ima pozitivno djelovanje na naše mentalno i fizičko zdravlje, kao i na zdravlje naših bližnjih.

Svjedoci smo da jedan broj građana u aktualnoj situaciji pandemije pokazuje štetna ponašanja ignorirajući neophodno potrebne mjere zaštite. Takve reakcije mogu proizlaziti iz poteškoća u nošenju s tjeskobom koju izazva stres, a koju osobe nastoje umanjiti negiranjem problema i rizičnim ponašanjima. Pri tome zanemaruju nužnu brigu o zaštiti vlastitog i tuđeg zdravlja.

Stres također može biti pozitivan izazov za dodatno razvijanje naših sposobnosti nošenja sa zahtjevnim situacijama te nam pomoći nam da koristimo mehanizme za ovladavanje tjeskobom koji povećavaju otpornost na stres. Otpornost na stres uključuje našu sposobnost da pozitivno reorganiziramo život usprkos poteškoćama i da u to uključimo svoje vlastite resurse i vanjske izvore podrške.

Tko može pomoći u razvoju učinkovitih mehanizama suočavanja sa stresom?

Osobe koje pružaju psihosocijalnu podršku, kao i građani koji koriste učinkovitije načine suočavanja u aktualnoj stresnoj situaciji mogu potaknuti druge na korištenje učinkovitijih mehanizama koji povećavaju otpornost na stres. Usvajanje tih mehanizama može biti korisno i u suočavanju s različitim drugim stresnim životnim situacijama.

Prepoznamo našu reakciju na stres i primijenimo ponašanje koji čuva naše mentalno i fizičko zdravlje

Cilj: Prepoznati mehanizme suočavanja sa stresom te poticati one koji su adekvatni stresnoj situaciji i učinkoviti u zaštiti našeg zdravlja

Čovjek uvijek reagira na stresne situacije koje predstavljaju prijetnju njegovoj fizičkoj ili psihičkoj ravnoteži. Naš način reagiranja može biti učinkovit i zaštititi nas od negativnih posljedica stresa. Takve reakcije nazivamo zaštitnima, a one pospješuju otpornost na stres, a time pozitivno utječu na naše zdravlje. No, naše reakcije mogu biti i neučinkovite, rizične i štetiti našem zdravlju. Stoga, važno je prepoznati vlastite načine reagiranja kojima se nastojimo obraniti od tjeskobe i drugih teško podnošljivih, neugodnih emocija koje izaziva stres. Nakon prepoznavanja, možemo početi razvijati one adekvatnije, kako bismo se brinuli o sebi i svom zdravlju.

Što je suočavanje sa stresom?

Suočavanje sa stresom se odnosi na niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima nastojimo djelovati na stresnu situaciju. Stres potiču zahtjevi okoline, ali i zahtjevi nas prema samima sebi, a koje procjenjujemo teškima ili nadilazećima obzirom na naše sposobnosti savladavanja. Suočavanje je neodvojivo od konteksta, tj. situacije u kojoj se događa. Pod utjecajem je naše procjene stvarnih zahtjeva koje pred nas postavlja određeni događaj te naše mogućnosti da se tim zahtjevima suprotstavimo.

Koji nam mehanizmi suočavanja sa stresom stoje na raspolaganju?

Način na koji se osoba suočava sa stresom velikim je dijelom određen njenim resursima, koji uključuju: zdravlje i energiju, vještine rješavanja problema, socijalne vještine, egzistencijalna vjerovanja o Bogu i smislu života, svojoj ulozi u svijetu, vjerovanja o sposobnostima kontrole, socijalnoj podršci i materijalnim resursima. Mehanizmi suočavanja sa stresom mogu biti usmjereni na rješavanje problema ili na rasterećenje emocija. Učinkovitost mehanizma ponajviše određuje situacija, no smatramo najkorisnijim koristiti obje vrste.

Suočavanje usmjereno na problem uključuje mehanizme pomoću kojih osoba nastoji djelovati na situaciju, na ono što je izazvalo napetost, tj. na sam stresor. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na ciljano rješavanje problema, planiranje, oprez, pregovaranje, traženje informacija i različitih vrsta potpore osoba u okolini. Npr., stres koji izaziva strah od zaraze riješit ćemo tako da slijedimo upute odgovornih, nadležnih osoba o tjelesnom udaljavanju od ljudi i higijeni, te da tražimo informacije koje su nam potrebne. Stres koji izaziva ograničenje druženja možemo riješiti virtualnim telefonskim druženjem, traženjem pomoći drugih ljudi i slično.

Suočavanje usmjereno na emocije jest lakše podnošenje emocionalnog uznemirenja nastalog kao reakcija na stresnu situaciju, a može uključivati različita ponašanja, poput potiskivanja emocija, isticanja pozitivnog, smanjenja napetosti, okretanja religiji, mirenja sa sudbinom i traženja emocionalne potpore drugih.

Suočavanje izbjegavanjem odnosi se na kognitivne, emocionalne ili ponašajne pokušaje udaljavanja od izvora stresa ili od naših psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor. Nepoduzimanje ili izbjegavanje akcija usmjerenih na problem te negiranje spoznaje da se događaj dogodio, povlačenje u osamu, potiskivanje emocija, prekomjerno konzumiranje alkohola i droga, maštanje, sanjarenje, korištenje humora, izlasci i samodestruktivno ponašanje primjeri su izbjegavajućih strategija.

Suočavanje traženjem socijalne podrške i doživljaj da nam je ona dostupna vrlo su važni izvori učinkovitog nošenja sa stresom. Postoje različiti izvori socijalne podrške – obitelj, prijatelji, volonteri, profesionalna podrška i drugi.

Ljudi koriste različite mehanizme suočavanja sa stresom koji ovise o nizu čimbenika, poput okolnosti, dužine izloženosti stresu, mogućnosti utjecaja na okolnosti, doživljaju prijetnje, osobnim kapacitetima za nošenje sa stresorom i drugo. Osobe koje koriste mehanizme suočavanja adekvatne stresnoj situaciji uspješnije se štite od negativnih posljedica stresa.

Koji su mehanizmi suočavanja sa stresom uspješniji?

Nijedan način suočavanja sa stresorom nije sam po sebi „loš ili dobar“, jer je uvijek određen karakteristikama stresne situacije i vještinama pojedinca da se s njom uhvati u koštac. Poželjno je koristiti više strategija koje nam pomažu da se bolje osjećamo. Uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino unutar konteksta u kojem se zbiva. Npr., korištenje negacije, zanemarivanje provođenja savjeta tjelesnog udaljavanja i higijene je u situaciji pandemije

neuspješna, ali izrazito opasna strategija suočavanja sa stresorom. Da bi procjena uspješnosti suočavanja bila valjana i cjelovita, nužno je razmotriti koliko je određena situacija suočavanja istovremeno prilagođena i pojedincu i situaciji.

Kako izabrati učinkovite načine u borbi protiv negativnih posljedica stresora?

1. Utvrditi stresor – važno je osvijestiti stresor koji izaziva naše reakcije (npr. u pandemiji stresori mogu biti strah od zaraze, ograničenja koja su promijenila dosadašnji način života ili određeno ograničenje koje nas najviše ometa).
2. Koristiti više mehanizama suočavanja, a koji su prikladni situaciji – npr., u pandemiji to mogu biti primjena zaštitnih mjera, reorganizacija života uvođenjem novih navika i aktivnosti, borba protiv dosade i/ili primjena tehnika opuštanja za ovladavanje tjeskobom.
3. U situacijama nad kojima nemamo kontrolu učinkovito je koristiti načine suočavanja poput tolerancije situacije i prihvaćanja situacije, otklanjanja pažnje na neke druge aktivnosti, pozitivnog religioznog i duhovnog suočavanja, smanjenja emocionalnog uznemirenja, opuštanja i zaustavljanja uznemirujućih misli.

Hoće li prevladati suočavanje usmjereno na problem ili ono usmjereno na emocije, ovisi o brojnim čimbenicima: samoj osobi, situaciji, sadržaju i kognitivnoj procjeni (situacije) koja može biti svjesna ili nesvjesna.

Suočavanje sa stresorom korištenjem religije i duhovnosti

Religiozna vjerovanja i duhovnost su važan izvor za kapacitet osobe za nošenje sa stresom te mogu imati protektivan učinak na mentalno zdravlje. Važno ih je koristiti primjereno situaciji i u kombinaciji s drugim mehanizmima učinkovitog suočavanja sa stresom.

Religioznost i duhovnost se temelje na davanju i razumijevanju smisla života i utjecaju više sile iznad nas na naše živote. Premda imaju zajedničke korijene razlikuju se u praksi. Religioznost je organizirani sistem vjerovanja unutar određene religije dok je duhovnost povezana s individualnim sistemom vjerovanja, osobnim sustavom vrijednosti i osobnim smislom života. Mogu ići zajedno, ali mogu biti i odvojene. Svaka osoba, bez obzira je li religiozna, ima

individualno iskustvo duhovnosti putem vjerovanja o smislu života i sustav vrijednosti koji poštuje i slijedi te ih može koristiti u zaštiti od negativnih posljedica stresa.

Istraživanja su potvrdila kako je pozitivno suočavanje sa stresom upotrebom religioznih vjerovanja povezano sa smislom života, nadom, doživljajem zaštite i bliskosti s Bogom, oprostom, religijskim razgovorom i doživljajem duhovne povezanosti, kao i mogućnosti traženja podrške religijske zajednice. Suprotno tome, doživljaj kazne i odbačenosti od Boga su povezani s negativnim ishodima za zdravlje. Potičući mir, svrhu, oprost, međusobno pomaganje, religioznost i duhovnost mogu povećati toleranciju na stresne situacije.

Religijska vjerovanja i duhovnost mogu imati pozitivan utjecaj na prevenciju negativnih posljedica stresa kada se koriste na pozitivan način koji uključuje vjerovanje i nadu u pozitivne ishode te se pri tome ne zanemaruju druge mogućnosti kontrole tjeskobe i prevencije negativnih posljedica stresa. Pripadnost religijskoj skupini može umanjiti stres koji se dobiva podrškom zajednice. Religioznost, također može potaknuti strpljenje i vjerovanje da je neželjeno stanje privremeno i da će budućnost biti bolja. Ovo može pomoći ljudima da osjećaju sigurnost što ih štiti od prevelike tjeskobe. Pozitivno reagiranje na stres korištenjem religijskih vjerovanja povezano je s vjerovanjem kako postoji smisao u sadašnjim teškoćama i patnji. Međutim važno je napomenuti da neka religijska uvjerenja npr., o zasluženoj kazni zbog grijeha mogu štetno utjecati na zdravlje.

Kod osoba koje su religiozne, treba poticati pozitivne mehanizme suočavanja sa stresom. Pasivno suočavanje, koje se samo oslanja na Božju pomoć, u okolnostima kada je potrebno primijeniti aktivnije suočavanje kako bi se smanjenjle negativne posljedice stresa, može imati štetne posljedice za zdravlje.

Religijska vjerovanja mogu pomoći ljudima da se bolje suočavaju i podnose teške situacije kao što je primjerice bolest. Ako se oslanjamo na pomoć više sile, pa i u okolnostima kada nemamo što poduzeti, religijska vjerovanja mogu pomoći izdržati neizvjesnost.

Preporuke za građane

- ✓ Prepoznajte što vas uznemiruje – izvore stresa, prepoznajte svoje reakcije/odgovore na stres (misli, osjećaje i ponašanje).
- ✓ Izaberite način nošenja sa stresnom situacijom koji vam pomaže da se bolje osjećate, a da pri tome ne ugrožavate svoje zdravlje. Izaberite one strategije koje će vas osnažiti, a ne oslabiti. Kombinirajte postupke rješavanja problema i postupanja s emocijama kada god je to prikladno situaciji.
- ✓ Zatražite i koristite podršku prijatelja, obitelji, socijalne mreže i stručnjaka.
- ✓ Zatražite savjet stručnjaka ako procjenjujete da vas stresna situacija previše uznemirava ili da se s njom ne možete nositi.

Preporuke za stručnjake

- ✓ Prepoznajte mehanizme suočavanja sa stresom koje koristi vaš klijent/pacijent. Procijenite njihovu učinkovitost u specifičnoj stresnoj situaciji i potaknite primjenu učinkovitih mehanizama suočavanja. Obeshrabrite rizične mehanizme, pomognite klijentu/pacijentu da ih prepozna i da ih zamijeni s zaštitnima za zdravlje.
- ✓ Stručnjaci za mentalno zdravlje trebaju prepoznati pozitivne, zaštitne aspekte religioznosti i duhovnosti kod svojih pacijenata te poticati ih da ih koriste zajedno s drugim postupcima koji im mogu pomoći u stresnim okolnostima.

Tekst pripremili: *Sladana Štrkalj Ivezić, Tihana Jendričko, Marija Jukić Kušan, Krešimir Radić, Sanja Martić Biočina, Danijela Štimac Grbić, Lana Mužinić Marinić*