

SPOZNAVANJE VPLIVA STRESA NA ČLOVEKA IN NJEGOVO VEDENJE

Stres je nekaj, s čimer se srečujemo vsi. Je povsem naravna in normalna reakcija, ko se zgodi nekaj, kar poruši naše ravnovesje oz. ritem, v katerem živimo. To, kar poruši naše ravnovesje, obravnavamo kot stresor in je lahko v različnih oblikah: manjši (npr. gneča na cesti) ali večji (npr. smrt v družini), zunanji (npr. kratek časovni rok za določeno delovno nalogo) ali notranji (npr. skrbi, črne misli), negativen (npr. prometna nesreča) ali pa celo pozitiven (npr. rojstvo otroka). Kako močno bomo doživeli stres pa ni odvisno samo od samega stresorja, ampak v veliki meri tudi od tega, kako ta stresor vidimo (ali predstavlja za nas nekaj negativnega) in koliko se čutimo sposobni, da se z njim oz. s stresno situacijo spoprimemo. Za nekatere bo tako npr. zahtevna delovna naloga predstavljala pomemben vir stresa, drugi pa jo bodo videli le kot velik izziv; ali podobno – za nekatere bo prehod čez most brez ograje zanimiva adrenalinska izkušnja, za druge pa bo to pomenilo veliko nevarnost in bodo zato ob tem močno doživljali stres.

Poskusite razmislite, kaj vi doživljate kot stres, katere situacije so za vas stresne?

Stres so poznali že naši daljni predniki in je pomenil dobrodošlo reakcijo, ko so se srečali z nevarnostjo, saj se je takrat povišala napetost mišic, pretok krvi v telesu, pozornost ipd., kar je vse prispevalo k njihovemu boljšemu odzivu. Tudi nam določena mera stresa pomaga, da se bolje spoprimemo s težavo ali nalogo, saj imamo takrat večjo koncentracijo, moč, vzdržljivost. Če pa stres traja predolgo ali je premočen, lahko postane vir težav, saj vpliva na naše duševno in telesno zdravje. Najpogostejši neprijetni simptomi stresa se odražajo na vseh štirih ravneh posameznika – na telesu, čustvih, vedenju in mislih. Značilen je pospešen utrip srca, glavoboli ali prebavne motnje; napetost, potrlost, razdražljivost; pomanjkanje volje, težave s spanjem in pozornostjo ter tudi negativne misli (npr. "Tega ne zmorem."). Omenjeni simptomi pa se lahko stopnjujejo tudi v motnje ali bolezni. Na duševnem področju sta s hudim doživljanjem stresa lahko povezani anksioznostna ali depresivna motnja ter številne odvisnosti. Na telesnem področju pa dolgotrajen stres lahko vodi tudi v zmanjševanje imunske odpornosti ter kardiovaskularne, prebavne, dihalne motnje/bolezni ...

Več si o stresu, njegovih simptomih in vplivu lahko preberete v dodatnem gradivu Ko te strese stres ([link](#)).