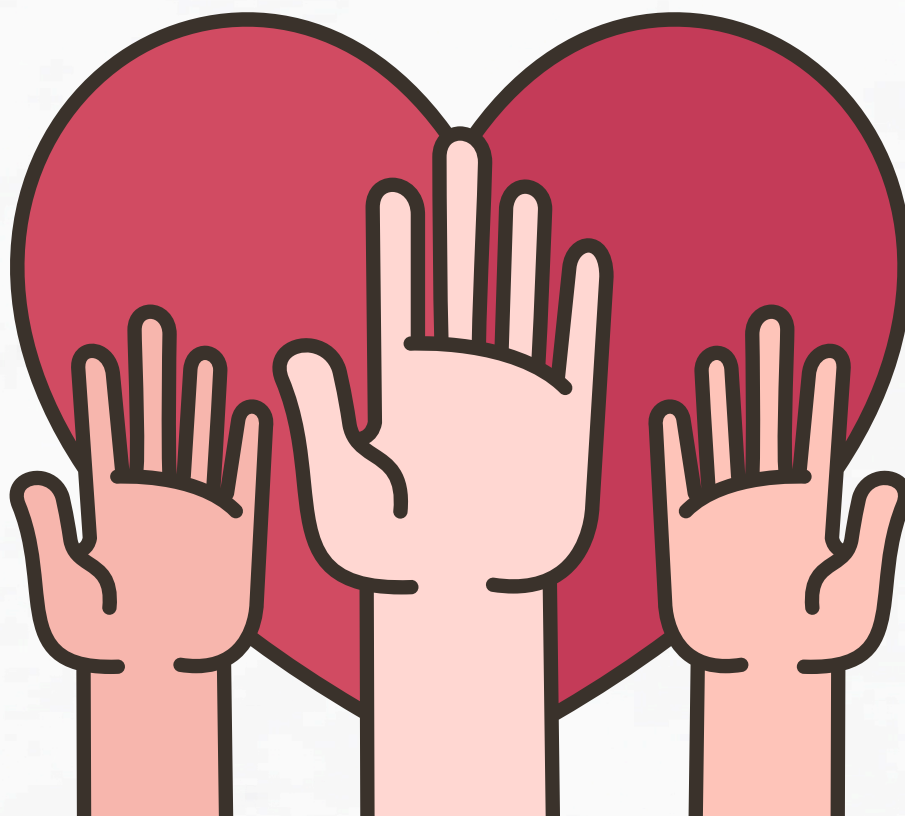




Mjesec svjesnosti O STRESU

TRAVANJ 2025.

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za mentalno zdravlje**

 Rockefellerova 7, 10000 Zagreb

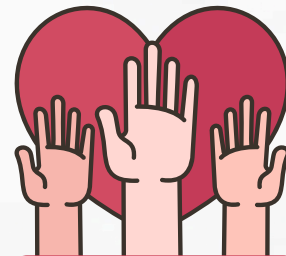
 +385 1 7815 655

 info@hzjz.hr;
mentalno.zdravlje@hzjz.hr



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

O STRESU

TRAVANJ 2025.



Sigurno ste više puta tijekom života čuli kako biste “samo trebali smanjiti količinu stresa” kako biste bili boljega zdravlja. Često ostajemo s dilemom kako to zapravo napraviti i je li to moguće napraviti u svijetu koji je iz dana u dan sve složeniji.



Stres je uvijek štetan? - MIT

Što bi se dogodilo da se našim davnim precima, kada bi se našli u blizini predatora poput sabljozubog tigra, nisu aktivirali zaštitni mehanizmi, odnosno da nije došlo do pokretanja stresne reakcije? Odgovor je jasan - ne bi preživjeli.

Isto danas vrijedi i za nas – kada bismo, primjerice, vidjeli kako automobil juri prema nama, a da se pritom ne „upali“ stresna reakcija, ne bismo imali priliku na vrijeme reagirati.

Stresna reakcija je adaptivna; omogućila nam je, i još uvijek nam omogućava, prilagodbu okolini. To je **ključni mehanizam preživljavanja**.

U čemu je onda problem?



U čemu je onda problem?

Iako nam je adaptivan kada postoji prijetnja životu, **danās većinom osjećamo stres u situacijama koje nisu životno ugrožavajuće**, kao npr. kada se približava rok do kojeg trebamo obaviti zadatak na poslu.

I u takvim situacijama tijelo prolazi kroz stanje stresa. Drugim riječima, u stanju stresa tijelo misli da je napadnuto i prebacuje se u *“bori se ili bježi stanje”*.

Kako bi osiguralo da se bori ili bježi, brojne promjene se događaju u tijelu - pojačano se luče adrenalin, noradrenalin i kortizol. To dovodi do ubrzanja rada srca, preusmjeravanja krvi u mišiće i inhibicije rada, za to stanje, nepotrebnih funkcija, poput rada crijeva i mjehura.

Osim *“bori se ili bježi stanja”*, postoji itreće stanje - *“zamrzni se”*. Ova tri stanja su na engleskom jeziku poznata kao **“3F - fight, flight or freeze”**.



Bori se



- u “bori se” stanju, možemo se osjećati agitirano, nemirno; možemo osjetiti ljutnju i emocionalno reagirati u ljutnji prema drugima
- takve reakcije su bile poželjne u susretu s predatorom, ali danas mogu nepoželjno utjecati na međuljudske odnose

Bježi



- u “bježi” stanju, izmičemo se od stresora te tako doživljavamo olakšanje
- kada se nađemo u opasnom okolišu, ovo je strategija koja može spasiti život
- ipak, u svakodnevnim situacijama, izbjegavanje stresora obično privremeno dovodi do olakšanja, ali dugoročno ne otklanja stresor s kojim se moramo prije ili poslije suočiti (poput roka na poslu)

Zamrzni se



- kada postoji opasnost da je predator u blizini, adaptivno je bilo i zamrznuti se te sakriti od predatora
- u svakodnevnim situacijama, zamrzavanje se često može ogledati u tome da zaboravimo disati ili dišemo jako plitko; kad smo pod stresom, često imamo osjećaj da se ne možemo pomaknuti



Ako smo dugo i kronično u stanju stresa, posljedice za zdravlje mogu biti brojne.

Kronični stres može narušiti ravnotežu gotovo svih tjelesnih sustava, uključujući kardiovaskularni, imunološki, živčani, probavni, endokrini, metabolički, reproduktivni, koštano-mišićni sustav.

Ono što je dobro je da smo kao ljudska bića **otporni** te da možemo usvajati nove vještine, prilagođavati se nepovoljnim uvjetima i učiti iz njih.

Logika nije eliminirati sav stres iz naših života niti je to moguće. Ono što je moguće je razviti adaptivne **strategije suočavanja sa stresom.**

Već danas možemo napraviti mali korak ka razvijanju i ojačavanju vještina suočavanja sa stresom!

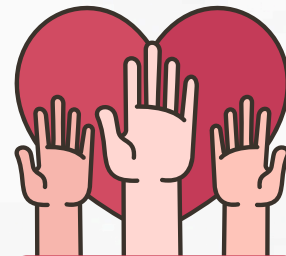
U letcima koji slijede možete saznati više o:

- razlici između stresa i anksioznosti
- adaptivnim i neadaptivnim strategijama suočavanja sa stresom



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

O STRESU

TRAVANJ 2025.

