

Идивидуалне стратегије за управљање стресом у доба COVID пандемије

Сам по себи стрес је со живота. Реакција на стрес је корисна, пожељна и неопходна адаптивна реакција која организам из стања стреса враћа у стање хомеостазе (динамичке равнотеже организма). До одређене границе, која је индивидуална, стрес доприноси бољем прилагођавању појединца захтевима свакодневног живота и рада. Стрес је у 20-ом веку постао најчешћи фактор ризика за савременог човека, „критички чинилац у одржавању здравља“ и узрок многих психосоматских болести, па су га Уједињене нације назвале „болешћу 20-ог века“. За разлику од наших предака, чији је стрес био пре свега телесне природе, стрес савременог човека или стрес 21-ог века је углавном ментални или емоционални. У развијеним индустријским земљама је чак 75-90% посета лекару опште медицине је повезано са стресом.

Појава SARS-CoV-2 вируса и његово ширење на глобалном нивоу је у почетку стручну и науку јавност усмерило на истраживање клиничких манифестација, превенције и третмана болести али је врло брзо постало јасно да ће поред телесних последице ове пандемије бити бројне, дуготрајне и обухватати шире подручје, где свакако спадају и последице које се односе на ментално здравље како самих пацијената, тако и шире популације и самих професионалаца који пружају здравствене услуге оболелим од COVIDA-19. Пандемија COVIDA-19 је додатно повећала и стресне чиниоце и међу здравственим радницима и међу пацијентима, тако да поред уобичајених стресора као што су свакодневне непредвидиве ситуације, комуникација са тешко оболелим или неизлечивим пацијентима, превелик обим посла, превелика и нереална очекивања пацијената и њихових породица, честа вербална и физичка агресија од стране пацијената и чланова породица, сменски рад, неадекватна плата, сада присутни и страх за властито здравље и здравље чланова породице и колега, што је све резултовало повећањем страха, анксиозности и депресије повезане са пандемијом COVID-19. Према подацима из литературе издвојено је осам извора анксиозности и брига међу здравственим радницима, ако је се односе на период пандемије COVID-19.:

- 1) доступност заштитне опреме,
- 2) изложеност вирусима на послу и преношење на породицу,
- 3) страх да ће, ако се заразе, болест пренети и на своје пацијенте,
- 4) несигурност у подршку организације њима и члановима њихове породице ако се заразе,
- 5) доступност бриге о деци док су на послу и рад преко времена,
- 6) доживљај дане представљају подршку својој породици и пријатељима због преоптерећености послом и преко временом радом,
- 7) осећај властите некомпетентности као их преместена другог радног места и
- 8) недоступност најновијих информација и података.

Различити аутори различито дефинишу стрес али се већина слаже да је то стање у којем је поремећена психофизичка равнотежа организма.

По Selye-у стрес је „неспецифичан биолошки одговор (физички и психички) на сваки неубичајени захтев који превазилази адаптивне способности организма.“ Стрес је мултидисциплинарни феномен којим се баве биолошке науке,

психологија („сусрет медицине и психологије“) и друштвене науке. Постоји више дефиниција стреса, а две од њих су: Стрес је склоп емоционалних, мисаоних, телесних и бихејвиоралних (промене у понашању) реакција до којих долази када неки догађај проценимо као опасност или узнемирујући, односно када нисмо у стању да одговоримо захтевима из нашег окружења (Лидија Арамбашаћ, 1996.).

По Каличанину (2001.) стрес се најтачније дефинише као “целовит психосоциобиолошки одговор организма на деловање било којих стресора из спољне и унутрашње средине, који озбиљно угрожавају и ремете његову хомеостазу, изазивајући тако општу адаптивну реакцију. Интеракција компоненти опште адаптивне реакције остварује се двосмерним везама и процесима између психе, нервног, ендокриног и имуног система. Стрес реакцијама се називају све физиолошке и психолошке промене (биолошки одговор), промене у понашању (бихејвиорални одговор) које се дешавају у организму након излагања стресу. Стрес започиње већ у мислима и емоцијама као одговор организма на стресор, подстичући каскадни след биохемијских, неуротрансмитерских и неурохуморалних реакција. Код акутне реакције на стрес долази до координираног симпатичког пражњења с висцералном и моторном реакцијом типа „бег или борба“. Реакција на стрес својим физиолошким и бихејвиоралним одговором омогућава преживљавање у изненадној опасности. Њени главни медијатори су исти они који учествују у одржавању дневних циклуса активности и мировања (Хипоталамус-хипофиза-кора надбубрега и Хипоталамус-симпатикус-срж надбубрега) .

Према утицају на организм, стрес делимо на:

Еустрес- стресни одговор остаје у границама заштитне улоге (упозорење). У емоционалном смислу представља пријатан и складан доживљај самоиспуњења и радости, без обзира на „борбу“ која му је претходила и извештајан степен исцрпљености.

Дистрес - стресна реакција праћена штетним последицама по организм. У емоционалном смислу супротна појава еустресу. Он се дефинише као непријатан и неповољан доживљај. Највећи број људи када говори о стресу мисли на дистрес.

Тридесетих година 20-ог века Hans Selye је преузео термин stress (engl. – велики притисак, напрезање, напор) да би њиме објаснио дуготрајно деловање различитих чинилаца на живе организме. Чиниоце који озбиљно ремете и угрожавају равнотежу у организму и који могу да утичу на телесни, психички и социјални интегритет јединке Hans Selye је назвао стресорима који могу бити биолошке, психолошке или социјалне природе.

Стрес се састоји из четири компоненте:

1. Физиолошке
2. Емоционалне
3. Когнитивне-интерпретација стресора, процена сопствених снага, тумачење физиолошких процеса, процена акције
4. Бихевиоралне (у понашању)-изабране адаптивне стратегије у циљу уклањања препрека и превазилажења стреса .

Када говоримо о стресу, важно је истаћи да ми сами обликујемо свој доживљај и

начин тумачења стварности, тако да перцепција стварности може бити највеће оруђе у борби против стреса или највећи извор стреса. Оно што је једној особи огромна, незаобилазна препрека на путу, другој је само једна степеница који треба прескочити на путу успеха.

Према врсти стресогених фактора стрес делимо на:

1. *Физички*: изазван енергетским променама у организму, тј. механичким и физичким дејством: удари, потреси, нагла промена температуре, бука и др.
2. *Биолошки*: изазван биолошким и физиолошким чиниоцима: повреде, губитак течности, токсични и инфективни агенси, гладовање, поремећај биолошког ритма итд.
3. *Психолошки*: изазван изненадним и неочекиваним животним догађајима, опасним ситуацијама, разним лишавањима, конфликтима и др.
4. *Социјални*: изазван чиниоцима социјалне природе: нагле друштвене промене, социјалне кризе, интерперсонални сукоби, револуције, прогони, ратови...
5. *Психо-социјални стресови*: све више се користи да би обухватио и психолошку и социјалну компоненту стреса јер се оне најчешће јављају заједно.

У новијој литератури се све чешће појам стресор замењује са појмом значајан животни догађај који доводи до стресне реакције.

Стрес је индивидуална реакција на стресор. Резултанта је интеракције околине и њених захтева и особе са властитим способностима, могућностима и ограничењима. Узроци стреса који зависе од личности су: нереална очекивања од посла и од себе и очекивања која не успевају да се уравнотеже са реалношћу, потреба за сталном контролом ситуације, перфекционизам, претерана везаност за посао и осећај да ми сносимо сву одговорност, непопуштање, не делегирање посла другима, претерана упорност у постизању било ког циља по било коју цену, неадекватно коришћење времена, помањкање приоритета, све је подједнако важно, низак ниво самопоштовања и самопоуздања, опуштеност, претерана идентификација са људима којима се помаже (у помагачким професијама)...

Према дужини трајања стрес делимо на: акутни и хронични. Дуготрајна реакција или општи адаптацијски синдром за разлику од краткорочне реакције, јавља се као одговор на дуготрајно излагање узроцима стреса. Људи реагују у три фазе: алармна фаза, фаза отпора и фаза исцрпења.

Истовремено удружено дејство већег броја стресора брже исцрпљује адаптивне механизме и лакше доводи до штетних последица. Појава SARS-CoV-2 вируса и његово ширење на глобалном нивоу, због дејства већег броја стресора брже доводи до исцрпљивања адаптивних механизма, тако да неизвесност, страх, анксиозност повезани са пандемијом погоршавају постојеће психичке сметње али утичу да се психичке сметње јављају и код особа које их до сада нису имале. Неадекватни одговор стресног система, у дужини или јачини, доводи до различитих ендокриних, метаболичких, кардиоваскуларних, аутоимуни, алергијских и др. поремећаја и болести

Савремен концепт стреса на стрес гледа као на динамичку релацију између особе и њеног окружења, стављајући при томе акценат на динамику психолошког

механизма когнитивне процене стресних догађаја од особе. Такав приступ неки називају трансакционални (неки трансакционистички; eng. *transactional*, Lazarus, 1966). Дистрибуција извора стреса према савременом концепту стреса стрес не смешта ни у индивидуу ни у спољашње окружење.

По овом концепту стрес се посматра као процес који се одвија у сталној релацији (односно трансакцијама) између једног и другог, при чему особа константно процењује спољашња збивања и евалуира их. Ово је уједно и разлог велике индивидуалне разлике у доживљају стреса. Шта ће за особу бити стресно зависи од значаја који она придаје ситуацији у којој се налази, као и процене доступних ресурса за излазак на крај са њима.

Поред формалног образовања, интелигенције и количине информација које особа има, за њено успешно функционисање у животу и раду може бити одлучујући и степен резилијентност (капацитет особе да се успешно адаптира на промене и одолева негативном утицају стресора) који је развила.

За подношење стреса у свакодневном животу и раду поред резилијентности је важно и: стање здравља човека, ниво опште здравствене културе, социо-економски услови живота и рада и спремност човека да се мења у позитивном смислу.

Резилијентност, динамички процес позитивне адаптације и капацитет за успешну адаптацију, упркос изазовима или претећим околностима и развој компетентности под условима који су тешки, постоји велики број дефиниција али без обзира на њих неопходно је да су испуњена два услова:

- 1) изложеност претњи или озбиљној недаћи;
- 2) постизање позитивне адаптације упркос великим нападима на развојни процес.

Карактеристике отпорне личности (зреле, интегрисане личности) су: способност владати собом у стресним ситуацијама, стрес схвата као пораз и немање среће у животу, континуирана је ангажованост у активностима, еластична адаптација на неочекиване промене у животу, способност коришћења социјалне подршке, схватање стреса као изазова, шансе за раст и развој, уместо претње у животу, брига о свом здрављу, живот у складу са природом, оптимизам, рад и љубав, развој духовности, потрага за смислом... Праг толеранције је различит код различитих особа тако да и најотпорније и најзрелије личности у пролонгираном стресу могу доживети слом адаптивних снага и декомпензацију и телесну и психичку. Зато је важно знати да је суштина у одржавању равнотеже. Равнотежа/баланс има индивидуално значење за свакога. Стратегије за савладавање стреса (Lazarus i Folkman) су:

1. Интрапсихичке акције усмерене на ублажавање емоционалних последица (редефинисање, механизми одбране).
2. Конфротативно превладавање-активан приступ суочавања са извором стреса, асертивни „напад“ на проблем, са унутрашњим локусом контроле.

3. Планирање превладавања-усмереност на проблем и решење, али уз претходну разраду тактике, акција није непосредна, тражење додатних информација (боље разумевање).
4. Тражење социјалне подршке од околине, очекује или активно тражи помоћ, емоционалну подршку, додатне информације од других људи.
5. Успостављање самоконтроле-дистанцирање од проблема да би се сагледали „хладне главе“, рационално, одлагање решења уместо да се импулсивно реагује.
6. Налажење позитивних значења-ублажавање последица које се не могу изменити, „свако зло има своје добро“, „срећа у несрећи“.
7. Прихватање одговорности-део сваке стратегије адаптивног суочавања са стресом у циљу промена оних аспеката ситуације који зависе од особе.
8. Пребацивање одговорности на друге или очекивање да нам други реше проблем.
9. Избегавање и бекство од проблема-неадаптивна стратегија, оставља нерешен проблем. Понекад конструктивно избећи опасну ситуацију када нема шанси за успех.
10. Мултипле стратегије-најчешће примена више приступа на решење ситуације и превазилажење негативних емоционалних последица.
11. Технике контроле стреса-психолошки програми учења стратегија когнитивне контроле, релаксације, медитације, асертивног тренинга, планирања стратегије са јасном структуром времена и временском контролом.

Из свега наведеног се намеће закључак да Савремени концепт стреса на стрес гледа као на динамичку релацију између особе и њеног окружења, стављајући при томе акценат на то да: узрочници хроничног стреса су дубоко уграђени у наш свакодневни живот али поред њих постоје и бројни индивидуални фактори стреса на које у великој мери можемо утицати, могуће је стећи већу и ширу компетентност за реаговање на стрес, пезилијентност се учи, вежба и развија, просперитет значи живети у контакту са сопственим ресурсима (они су извор енергије која нас пкреће), ресурси могу бити наше способности, особине, таленти, знања, идеје, визије, контакти, добро здравље, новац и друга материјална добра, значајне особе у нашем животу, лакше ћемо се суочити и превладати кризне и стресне ситуације ако смо физички здрави, енергични, имамо позитивна веровања, комуникативни смо и добро се сналазимо са другим људима, имамо одговарајуће финансијске и материјалне могућности, подршку блиских људи.