

Stres, sindrom sagorijevanja i depresija

Definicija stresa

Stres je po širini i dubini značenja neiscrpna tema. To je normalna reakcija našega tijela i uma na doživljenu promjenu. Ako tu promjenu shvaćamo kao ugrozu, naša nadbubrežna žlijezda pojačano luči hormone stresa: kortizol i adrenalin. Stres koji dugo traje uzrokuje sužavanje krvnih žila i porast krvnoga tlaka, ubrzani ili nepravilni rad srca, ubrzano disanje, glavobolju, porast šećera u krvi, debljanje oko struka, nesanicu, poremećaj u radu štitnjače, bolnu mišićnu napetost, pojačano lučenje solne kiseline u želucu, žgaravicu i bolove u želucu i trbuhu. Čovjek postane kronično umoran, prestrašen, pretjerano brižan i depresivan.

Jedna je gospođa nedavno napisala knjigu o tome kako se suočila sa svojim stresom, sindromom sagorijevanja i depresijom. Ona kaže:

Znakovi bolesti

Postala sam silno umorna, duševno i tjelesno napeta, toliko da se cijele noći nisam uspjela naspavati i regenerirati. Osjećala sam se kao da sam potrošila svu svoju životnu energiju. Izgubila sam volju i interes za bilo kakve aktivnosti. Ništa me više nije veselilo. Osim stalnoga umora imala sam učestale i dugotrajne napade nepravilnih srčanih otkucaja (aritmije). Izgubila sam apetit. Bila sam posve nemoćna, tužna i malodušna. Osjećala sam bolove koji su se selili po cijelom tijelu. Takvo je stanje trajalo tri tjedna. Otišla sam svom liječniku i opširno s njime razgovarala; on je ustanovio da zbog dugotrajnoga, a neprepoznatoga stresa imam sindrom sagorijevanja i posljedičnu depresiju. Objasnio mi je da sam doživjela poremećaj biokemijske ravnoteže u mozgu. Rekao je da za to nema jedinstvenoga i konkretnog lijeka, no da će se stanje spontano smiriti za dvije do tri godine. Dobila sam lijekove i mjesec dana bolovanja. (Za usporedbu, u Belgiji se za takvo stanje dobije do šest mjeseci bolničkoga liječenja). Tada sam imala dvadeset godina radnoga staža. I uz lijekove bilo mi je sve lošije i morala sam biti primljena na bolničko liječenje. Nakon dva mjeseca bolničkoga liječenja dobila sam otkaz u poduzeću koje je inače poslovalo s ogromnim dobitkom i stalno zapošljavalo nove ljude.

Suočavanje sa sobom

Počela sam čitati i educirati se o stresu; prelistala sam mnogo knjiga i preko interneta ušla u mnoge svjetske medicinske knjižnice. Shvatila sam da sam se u dosadašnjem životu prenapregnula i da više neću moći živjeti takvim načinom. Uvidjela sam da moram dublje upoznati samu sebe, svrstati se u određenu grupu osobnosti kako bih si, osim lijekovima i psihoterapijom i sama mogla pomoći - promjenom načina života. Zaključila sam da mi se sav dosadašnji život sastojao od - udovoljavanja drugima. Odlučila sam da odsada moram više paziti na samu sebe i pametnije raspolagati svojim životnim snagama. Analizirala sam kakva sam bila do pojave ove bolesti:

1. Bila sam radoholičarka, a takvi se ljudi nikad ne odmaraju: čak imaju grižnju savjesti i stide se ako bi malo zastali i predahnuli.
 2. Bila sam perfekcionista koji sve svoje poslove usavršava do beskonačnosti: tako sam se ponašala i kod kuće i na radnome mjestu.
 3. Bila sam uvijek samozatajna: takvi se ljudi nikada ne bune i toware na svoja pleća i više no što mogu nositi. Shvatila sam da se povijam pod teretima koje sam si i sama nametnula.
 4. Bila sam stalno ljubazna s ljudima: takvi ljudi si ne postavljaju ograde, ne uzmiču pred toksičnim osobama ili pred konfliktima. Stoga ih drugi ljudi ranjavaju ili iskorištavaju.
 5. Bila sam altruist i mislila da se jedino tako mogu ponašati: na prvo mjesto stavljala sam druge, umjesto sebe. Stidjela bih se nekome reći da nešto ne mogu za njega učiniti.
- Od same sebe imala sam prevelika i nerealna očekivanja. Time sam se često mrcvarila. Čitajući mnoge tekstove naišla sam na neke zanimljive podatke:

Misli

Na poznatoj američkoj klinici Mayo stručnjaci su ustanovili da prosječan čovjek dnevno (tijekom 24 sata) ima oko 50.000 (pedeset tisuća) spontanih misli. Ako smo budni 16 sati u danu, stvaramo 3100 misli na sat. To znači da nam se u jednoj minuti budnosti rađaju 52 nove misli. Zamišljala sam kakvo je to silno klupko misli koje nastaje u mom umu.

A moj mozak i moj um bili su biokemijski poremećenoj ravnoteži. Zbog toga nisam bila u stanju dovesti svoje misli u normalu.

Osjećaji

Medicinske knjige usmjerile su me da razmišljam o svojim osjećajima. Svaki čovjek raspolaže s mnoštvom pozitivnih i negativnih osjećaja. Shvatila sam da imam premalo pozitivnih osjećaja (kao što su na primjer sreća, ljubav, zadovoljstvo, nada). Preplavljuju me i guše negativni osjećaji (kao što su tuga, ljutnja, zavist, ljubomora, mržnja, strah, stid, žalost, gađenje, brige, samooptuživanje). Nekih od takvih negativnih osjećaja jasno sam se prisjećala iz svoje nedavne prošlosti. Drugi negativni osjećaji još su se i razbuknuli u mojoj sadašnjoj bolesti i posve zavladao mnome. Oni su me doslovno bili zarobili. Analizirala sam ih i tražila gdje oni nastaju i zašto.

Današnjica

Prosječan čovjek danas živi u vremenu tjeskobe i straha, distanciranosti od drugih ljudi i nemilosrdnoga natjecanja s drugima. Današnji neoliberalistički sustav traži od nas maksimalno, do krajnjih granica nas isisava i iskorištava. Već osnovnoškolci pred kraj školske godine imaju živčane smetnje, silovito se nadmeću za što bolju ocjenu, ne spavaju dovoljno, ne jedu pravilno, ne žive normalno. Od rane mladosti u dubinu naše osobnosti ugrađuju se strah i brige. Straši nas kraj školske godine, upis u srednju školu, matura, upis na željeni fakultet, sutrašnjica, naša budućnost, naša mirovina, zdravlje, naši odnosi s drugima, ekologija... Današnji je čovjek zbog straha pred životom postao gotovo hrom ili ga taj strah paralizira. Čovjek prolazi ulicom pognute glave i ne gleda u oči ljude pored sebe. On često ne govori o onome o čemu razmišlja; nema povjerenja u svoje sugovornike. Osjeća se kao da su mu podrezana krila. Postaje preplavljen brigama, ravnodušan, pasivan i bezbojan, najradije bi bio neprimjetan i nevidljiv.

Uzroci stresa

Pojedine stresove uzrokuje si sami ako od svojega tijela i uma zahtijevamo previše. Druge nam stresove nameće okrutna okolina. Među najveće stresove spada smrt drage, bližnje osobe, udovištvo, gubitak posla, mobing, socijalna izolacija, odlazak u mirovinu ili u dom za starije osobe, gubitak društvene mreže, osipanje dosadašnjih prijatelja, financijske teškoće, krediti, opasnost od ovrhe, preseljenje u drugu zemlju, raspad braka, loši i otrovni odnosi u obitelji, u okolini ili na radnome mjestu, sukobi dviju generacija u obitelji. Dugotrajni stres neminovno dovodi do sindroma sagorijevanja i posljedične depresije.

Mehanizam depresije

Kada se poremeti biokemijska ravnoteža u našem živčanom sustavu, to se manifestira znakovima depresije. Do prije desetak godina u medicinskoj znanosti vladao je stav da se oboljele moždane stanice i njihove funkcije ne mogu obnoviti. Danas se smatra da ključni elementi za dobro moždano zdravlje nisu samo moždane stanice, već i tzv. moždane tvari ili neuroprijenosnici (neurotransmitori). Oni prenose informacije između pojedinih moždanih stanica i omogućuju uredno živčano funkcioniranje. U depresiji se u mozgu smanji količina neuroprijenosnika. Njihova neaktivnost ili manjak mogu se nadoknaditi lijekovima, psihoterapijom, dijetama i promjenom načina života. Današnji psihijatri i neurolozi imaju na raspolaganju dvadesetak vrsta lijekova za obnovu moždanoga funkcioniranja.

Nova otkrića - stanice crijeva su zamjenski mozak

Neki od neuroprijenosnika odgovornih za dobro životno funkcioniranje i stabilno dobro raspoloženje su serotonin, melatonin i dopamin.

Najnovija medicinska istraživanja veoma nas zapanjuju: čak 90% serotonina i 50% dopamina osim u mozgu, stvara se i u stanicama crijeva. U crijevima se također stvaraju i tvari koje su odgovorne za otpornost organizma (imunitet) koji je obično poremećen i smanjen u dugotrajnom stresu i depresiji.

Precjenjivanje sebe

Prosječni ljudi uglavnom se precjenjuju. Oni procjenjuju da su jaki kao kamen, neovisni od bilo čega, da moraju u svome životu postići točno određene ciljeve: školovati se, osnovati obitelj, zauzeti dobro plaćeno radno mjesto, sagraditi kuću i vikendicu, imati dobar standard... Pri tome ne računaju da ih išta može osujetiti. Ako ih pak zadesi nesreća ili bolest, odjednom se bolno suoče sa vlastitom krhkošću i lomnošću.

Bolest ili nesreća odjednom nas prisile na preslagivanje vlastitih prioriteta.

Životne promjene i preslagivanje prioriteta

Mudar čovjek mora prihvatiti promjene u svome životu. One nisu nešto izvanredno, već su dio svačijega normalnog života. Promjene ne bi smjele izazivati strah i grč, već biti poticaj da reagiramo na novi i drugačiji način. Napokon, cijeli naš život sastoji se od promjena i od prilagodbi. Bilo koja bolest ili nesreća izaziva strah zbog promjena koje slijede. I zato strah postaje faktor koji nam oduzima volju i snagu i tjera nas u nemoć i u depresiju.

Želimo li živjeti zdraviji život, trebamo se tome životu svojevolumeno i otvoriti. Trebamo dopustiti životu da protječe kroz nas. Zato se stresa, sindroma sagorijevanja i depresije ne trebamo bojati, niti sramiti. Dapače, trebamo mu se prilagoditi. Od stresa obično obolijevaju marljivi i radišni ljudi.

Ispravna prehrana podiže razinu neurotransmitora

Promjena života uključuje i promjene u prehrani. Treba jesti više malih obroka lagane hrane, koristiti namirnice bogate triptofanom, tirozinom i melatoninom. Iz triptofana se stvara serotonin, odgovoran za osjećaj uspješnosti i zadovoljstva. Triptofan se ne stvara u našem tijelu, pa ga moramo unositi hranom. Poželjne namirnice su: govedina, pureća i pileća prsa, junetina, juneća jetrica, blitva, brokula, cvjetača, celer, svježi peršin, svježe gljive, zelene mahune, prokulice, luk, grašak, grah, patlidžan, špinat, crvena paprika, rajčica, pečeni krumpir u kori, bademi, orasi, sezamove sjemenke, heljda, smeđa riža, zob, leća, integralno brašno, oslić, tuna, skuša, sardine, kozje mlijeko, nemasni jogurt, mozzarella, kravljji sir, jaja, marelice, banane, jabuke, lubenice. Iz tirozina se stvara dopamin, tvar koja nas potiče na djelovanje i čini nas zadovoljnim. Tirozina ima u čokoladi, kavi i gore navedenim namirnicama. Za dobar san i dobro raspoloženje zaslužan je melatonin. On se stvara u mozgu, a ima ga i u višnjama, trešnjama, orasima, zobenim pahuljicama, rajčicama, đumbiru i pivu.

Zaključak

Dugotrajni stres iscrpi životnu energiju koju je potrebno obnoviti. To se postiže sa dovoljno odmaranja i sna, dovoljno kretanja (fizička aktivnost razgrađuje hormone stresa), boravkom u prirodi, boravkom na suncu (sunčeva svjetlost smanjuje razinu melatonina koji nas uspavljuje), ispravnom prehranom, njegovanjem dobrih odnosa u obitelji, ulaganjem u prijateljstva (relaksacija u ugodnom društvu uništava hormone stresa). Treba si uzeti vremena da se možemo osamiti, posvetiti se sebi, imati svoje hobije, ponirati u sebe kroz molitvu ili autogeni trening. I najvažnije – svi koji su doživjeli sindrom sagorijevanja dobro znaju da ubuduće moraju biti blagi prema samima sebi.