


[NASLOVNICA](#)
[MODA](#)
[LJEPOTA](#)
[LIFESTYLE](#)

[ZDRAVLJE](#)
[KARIJERA](#)
[ODNOSI](#)
[BLOG](#)


## SAVJETI STRUČNJAKA

# Anđela Jelić: Vodimo brigu o zdravlju kada smo dobro!

Optimističan način razmišljanja omogućuje nam da bolje poznamo vlastite granice naših sposobnosti što ujedno pridonosi pametnijem odabiru aktivnosti kojima se bavimo, govori nam naša sugovornica.



Od Petra Begović

Objavljeno 27.10.2022.



Što god radimo i kamo god idemo,  
stres ide s nama. Čini se da sve više

imamo, da sve više možemo ostvariti, ali užurbani način života kao da pojačava sveprisutan glasić koji govori „pod stresom si“. Kako je bilo generacijama prije nas koje su skromno živjele, čije su mogućnosti bile ograničene i koje su prolazile neimaštinu – koliko je njima bilo stresno tako živjeti? Kako smanjiti stres, o čemu ovisi kako doživljavamo stres i koje aktivnosti nam mogu pomoći u svemu tome, objašnjava nam dr. sc. **Anđela Jelić**, psihologinja koja promovira mentalno zdravlje, ali i govori o važnosti usvajanja zdravih navika kojima možemo pridonijeti očuvanju mentalnog i fizičkog zdravlja.

Na početku našeg razgovora, **Jelić** objašnjava da „danas nerijetko „zloupotrebljavamo“ riječ stres. **Stres** nije konkretna stvar već situacija za koju mislimo da nismo spremni suočiti se s njom. Drugim riječima, naša percepcija određene situacije kao potencijalno opasne ili prijeteće. Stresori, odnosno konkretna događanja/ okidači mogu biti pozitivni i negativni.

Mnogi pozitivni stresori nužni su nam da bismo preživjeli jer imaju ulogu motivatora, poticaja, dok negativni stresori, ako smo im izloženi često i u većoj mjeri mogu uistinu imati negativan utjecaj na naše cjelokupno psihofizičko zdravlje



---

## Popularno

- 1 Breskvica, Breskve ili možda Breskvetine!?
- 2 Zima je najbolje najbolje godišnje doba za seks
- 3 Kiehl's zna što ženi treba!
- 4 Knjiga je najljepši poklon
- 5 Philips OneBlade – Tvoj stil. Tvoja pravila.

te ostaviti dugoročne posljedice. Stres je zapravo skup fizičkih i psihičkih promjena koje nastaju kao rezultat na neki od stresora koji mogu biti vanjski ili unutarnji koji narušavaju ravnotežu organizma koja je nužna za život. Naše tijelo u svakoj stresnoj situaciji zapravo doživljava promjene koje polaze od lučenja hormona i dosežu sve do promjene ponašanja.

***Kada govorimo o pozitivnim stresnim događajima, često pomislimo na selidbu ili vjenčanje, dok je npr. gubitak bliske osobe negativni stresni događaj. Ponekad osoba kroz različite životne situacije prolazi da ni ne prepoznaje da je pod stresom te nastavlja tako živjeti. Svaka osoba za sebe proživljava simptome stresa, a oni mogu biti razni. No postoje negativni simptomi stresa koji nam onemogućuju svakodnevno funkcioniranje.***

*"Simptomi koji su najčešće prisutni možemo podijeliti na one tjelesne, fiziološke: bolovi u trbuhu, probavne tegobe, napetosti u tijelu, glavobolja, ...; mentalne: manjak koncentracije, anksioznost, depresivno raspoloženje, osjećaj manje vrijednosti, razdražljivost, preplavljenost neugodnim emocijama; društvene: izbjegavanje susreta s drugima i slično. Kada je riječ o situacijama da osobe nisu ni svjesne da su pod*

*stresom, tada se najčešće radi o kroničnom stresu. Osoba se prilagodila i zapravo s tom napetošću naučila nositi. S jedne strane naša tjelesna izdržljivost je dobra jer omogućuje prilagodbu, dok s druge strane ta ista izdržljivost ponekad zamaskira istinsku potrebu za odmorom. No, da bismo bili produktivni i dobro radili svoj posao, primjerice, odmor je nužan. Da bismo toga možda postali svjesniji i ne dovodili se u situacije u kojima smo već sagorjeli, odmor možemo percipirati ne kao suprotnost radu, već kao pripremu za rad", objašnjava Jelić.*

***S obzirom na čitav niz simptoma i svakodnevnih situacija, stres proživljavaju i žene i muškarci, no na drukčiji način.***

Biološki i psihološki gledano, muškarci i žene na drukčiji način doživljavaju stres. Rezultati recentnih istraživanja pokazuju da žene pokazuju veće razine stresa od muškaraca. Razlike na osnovu spola prisutne su ne samo u doživljavanju stresa već i u načinu suočavanja s njim.

Žene najčešće koriste strategije usmjerene na emocije, odnosno one koje se odnose na različite postupke kojima se stresna situacija pokušava riješiti u obliku „emocionalnog

pražnjenja“. Primjerice, vikanje, svađa, traženje krivca u sebi neki su od primjera ovakvog načina suočavanja sa stresom kojeg se smatra i nezrelim te koje može imati negativne posljedice na odnose te mentalno zdravlje pojedinca. Primjer učinkovitih strategija bile bi kognitivno restrukturiranje i distrakcija. Prva se odnosi na promjene na misaonoj razini koje pridonose emocionalnom rasterećenju te je prihvatljiva ljudima koji su optimistični te mogu pogledati iz drugog kuta određenu situaciju nastojeći pronaći rješenje. Distrakcija se odnosi na ponašanje kojim se „odmičemo“ od same stresne situacije, na primjer, šetnja, čitanje, tjelovježba, meditacija..., koje nas ujedno i opuštaju.

Da bi se žene bolje nosile sa stresnim situacijama, bilo bi dobro osvijestiti sebi „na što mogu utjecati, a što je izvan granica mog utjecaja“, drugim riječima što mogu kontrolirati, a što ne. Nekada je dobro ne reagirati odmah, i uzeti u obzir da je u redu ako nas drugi ne razumije i da je u redu ako mi ne možemo uvijek i sve konce držati u rukama. Važno je znati da postoje i razni načini putem kojih se možemo osnažiti, pripremiti za situacije koje nam mogu biti potencijalno stresne, a lako su nam dostupni: kvalitetan

san, redovna konzumacija jela,  
kretanje, odmor.

dr. sc. Anđela Jelić

***Unatoč poznatim načinima kojima možemo smanjiti stres, poput kvalitetnog sna, redovne konzumacije jela, kretanja i odmora, još uvijek stres znatno utječe na cjelokupno mentalno i fizičko zdravlje. Ponekad žene odlaze u dvije krajnosti – zbog stresa se ne hrane kvalitetno ili ne stignu jesti – jedna situacija može dovesti do viška kilograma, a druga do poremećaja hranjenja.***

Stres u velikoj mjeri utječe na naše cjelokupno zdravlje posebice jer je nerijetko i psihosomatska pojava. Drugim riječima, negativan utjecaj stresa preko mentalnih stanja odražava se i na tjelesnoj razini. Manjak adekvatnih vještina i tehnika koje nam mogu pomoći u adaptaciji

na stresnu situaciju i suočavanje s njom mogu dovesti do korištenja hrane kao alata za prilagodbu na okolnosti koje nisu ugodne.

**Hrana** kao naša primarna potreba iz koje dobivamo energiju kako bi naše tijelo i um mogli funkcionirati može nam pružiti i utjehu. Naš mozak stresne situacije doživljava kao određene „prijetnje“ što znači da je naša sigurnost u tom trenutku upitna pa onda posežemo za hranom i tada je riječ o emocionalnom jedenju. Ako nam se to dogodi ponekada, to nije problem. Problem nastaje kada se takva reakcija javlja često u vremenskom okviru od 3 mjeseca te kada postoje i ostali dijagnostički kriteriji kojim se utvrđuje je li riječ o narušenom odnosu prema hrani ili poremećaju hranjenja koji je, ne zaboravimo, psihički poremećaj. Da ne koristimo hranu kao alat za suočavanje sa stresnim situacijama važno je osvijestiti svoj odnos prema hrani te, s druge strane, raditi na psihološkoj otpornosti koja nas osnažuje i potiče ka opcijama koje uistinu mogu biti učinkovite, poput meditacije, održavanja nekih vlastitih rituala, zdrave rutine i slično.

***Kvalitetna prehrana, san, odmor kao i usvajanje zdravih navika utječu i na druge aspekte života, primjerice na reproduktivno zdravlje i žena i***

## **muškaraca. Potvrđuju li to znanstvena istraživanja?**

**Prehrana** zajedno s ostalim čimbenicima (san i kretanje) koji čine naš *lifestyle*, odnosno način života, imaju veliki utjecaj na **reproduktivno zdravlje**. Prehrana bogata nezasićenim mastima, cjelovitim žitaricama, povrćem i ribom povezana je s poboljšanjem plodnosti kako kod muškaraca tako i kod žena. Istraživanja pokazuju kako zasićene masti i šećer jesu povezani s lošijom fertilitetom i kod žena i kod muškaraca, dok utjecaj alkohola, mliječnih proizvoda i kave još uvijek nije jednoglasno potvrđen.

Osim toga, **pretilost** i debljina jedan su od značajnih rizika od neplodnosti. Važno je uzeti u obzir i činjenicu da kod žena kako pretilost, tako i pothranjenost može snažno utjecati na neplodnost iz razloga što i u jednom i u drugom slučaju može doći do hormonalne neravnoteže.

U svakom slučaju, dobro je ove indikatore uzeti u okviru određenog konteksta, a ne kao pojedinačne te svakako potražiti stručnu liječničku, nutricionističku i psihološku podršku.

Danas kada uzimamo mršavost kao ideal i sinonim za zdravlje ostajemo iznenađeni u kojoj mjeri se mlade žene susreću s problemom



neplodnosti. Istina je da naš način života utječe na to kako izgledamo, ali „dobar“ izgled, odnosno mršavost ili mišićavost, nisu sinonim za zdravlje.“

***Svakog dana trebali bismo birati aktivnosti koje će biti održive, a koje će nas voditi prema kvalitetnijem radu, kvalitetnijem odmoru i na kraju kvalitetnijem načinu života. Kako to sve postići, u nastavku nam odgovara psihologinja Jelić.***

**Moramo sebi osvijestiti način na koji reagiramo.** Ponekad je to teško jer se odvija automatski. Ne zaboravimo da smo mi ljudi jako prilagodljiva bića te da naš mozak ima jako visoku razinu plastičnosti što znači da je spreman kompenzirati određene „postavke“ i područja kako bi se što bolje prilagodili na okruženje u kojem živimo.

**Psihološka otpornost** je sposobnost da se dobro nosimo mentalno i emocionalno sa situacijom koju percipiramo kao tešku. Možemo identificirati nekoliko čimbenika koji doprinose psihološkoj otpornosti među kojima je optimizam, samoregulacija emocija, optimistični stav.

Naglasila bih da kada je riječ o optimizmu i optimističnom stavu ne govorim o površnim uvjerenjima i

ignoriranjima stvarnosti već o optimističnom načinu razmišljanja gdje smo svjesni onoga što možemo, spremni na pokušaje, učenje i rast iz svake od tih situacija.

**Optimizam** nam omogućuje da imamo otvoren pristup vlastitim kognitivnim resursima koji doprinose donošenju zdravorazumskih odluka i oblikuju naša ponašanja koja posljedično uzrokuju određena emocionalna stanja.

Osim toga, optimističan način razmišljanja omogućuje nam da bolje poznajemo vlastite granice naših sposobnosti što ujedno pridonosi pametnijem odabiru aktivnosti kojima se bavimo. Primjer optimizma nije samo reći ću da sam dobro, a zapravo potisnuti u sebi bol. Optimističan način razmišljanja je onaj koji je poticaj ka naprijed, usmjeren na rješenje problema te

Podsjećajući da „nakon kiše dolazi sunce“:

## **Vodimo brigu o zdravlju kada smo dobro!**

Kada smo dobro lako izgubimo osjećaj za njegovu vrijednost, a vrijednost je uistinu velika. Kako bismo naučili cijeniti zdravlje i sve dobro što imamo i jesmo, trebali bismo biti zahvalniji i tu zahvalnost pokazati. I kako stara poslovice kaže *„zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu: da ozdravi“*.

Dok smo zdravi neka nam jedna od tih tisuću želja bude upravo očuvanje i briga o našem zdravlju. Na kraju, pokušajmo biti dobri i nježni prema sebi i time dati primjer drugima, posebice mladima.

Psihologinja, dr. sc. Anđela Jelić bavi se psihologijom prehrane, zdravlja i blagostanja. Promiče važnost cjelokupnog fizičkog i mentalnog zdravlja s naglaskom na važnost usvajanja zdravih navika poput prehrane, tjeleježbe i brige o sebi te

ravnoteže u poslovnom i privatnom životu.

Njezin psihoedukativni sadržaj uskoro ćete moći pratiti na njezinoj web stranici [andelajelic.com](http://andelajelic.com), a dotad zapratite ju na Instagram profilu:

[@lifestyle\\_psychology\\_](https://www.instagram.com/lifestyle_psychology_)

Tekst je objavljen u sklopu projekta „*Mentalno zdravlje žena, trudnica i majki – pričajmo glasnije i pružajmo podršku jasnije*” koji je financijski podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

**U ovoj objavi:** dr. sc. Anđela Jelić, istaknuto, mentalno zdravlje, Mentalno zdravlje žena, zdravlje, žene

**Više**

ADVERTISEMENT

**Zašto si  
uvijek tako  
ljuta? Možda  
je ovo  
razlog!**

She.hr

**ginekolog  
koji prati**

She.hr

**Drama  
Queen: Sve  
sam to ja,  
bezobrazna,  
arogantna...**

Drama  
Queen



Impressum

Medijski mali servis j.d.o.o. Sva prava  
pridržana.



