

Početna / Vijesti i savjeti / Neuropsihologinja Zora Subotić: „Najčešći izvor stresa su loši ljudski odnosi“

D
O
N
I
R
A
J



Foto: Ranko Šuvar/CROPIX

⚙️ VIJESTI I SAVJETI



Neuropsihologinja Zora Subotić: „Najčešći izvor stresa su loši ljudski odnosi“

Tanja Rudež, 6. October 2024.

Mojoj poznanici Mariji su tijekom redovitog mamografskog pregleda dijagnosticirali rak dojke.

„Bio je to užasan šok, svijet mi se srušio. Bila sam toliko paralizirana stresom da sam na benzinskoj crpki utočila gorivo i zaboravila platiti. Krenula sam i nakon 20 metara vidjela u retrovizoru da mi dvije osobe vičući mašu. Odjednom mi je sinulo: 'Pa nisam platila benzin.' Posramljeno sam se vratila, platila račun i ispričala se. Bilo mi je jako neugodno, no u tom trenutku nisam ni o čemu razmišljala nego o mojoj bolesti. Čini mi se da je moj mozak danima bio 'blokiran'", povjerila mi se nedavno.

Njezino iskustvo nije neobično: svi smo se u životu suočili s takvim ili sličnim stresnim situacijama i znamo kako one utječu na naš mozak i um.

D „Stres utječe na kognitivne funkcije i to je dokazano i očekivano. Naravno, niz je vanjskih i
O unutrašnjih varijabli koje određuju razinu tog utjecaja i ishod – intenzitet i trajanje stresnog
N događaja, dob, emocionalno i tjelesno stanje osobe, podrška koju ima u nošenju sa stresom
I i niz drugih. Stres, kako to sama riječ govori, jest situacija, događaj ili niz događaja koji nas
R 'potresu', preplave i samim tim promijene naš uobičajeni način funkcioniranja, postavljajući
A na nas dodatne zahtjeve, koje često doživljavamo pretjeranim ili nemogućim. Slikovito,
J možemo ih opisati kao snažne ugrožavajuće informacije koje uđu u naš sistem i vrlo teško ih je probaviti, pa su na neki način zaglavljene u tijelu, osjećajima i moždanim krugovima“, rekla je klinička neuropsihologinja i psihoterapeutkinja Zora Subotić.

Najstresnije situacije u životu su smrt djeteta, partnera ili bliske osobe, gubitak posla, vlastita teška bolest ili bolest bliske osobe. No, i pozitivna promjena može biti stresna, primjerice, vjenčanje, preseljenje, unapređenje, itd. Ono što nazivamo stresom zapravo je kaskada kemikalija, hormonalni odgovor na opasnost, nesigurnost ili promjenu.



Pojam stresa prvi je tridesetih godina 20. stoljeća uveo kanadski liječnik mađarskog



podrijetla Hans Selye, koji je stres definirao kao “sumu ukupnog trošenja organizma tijekom njegova životnog vijeka”. Selye je čvrsto vjerovao da postoji i “dobar stres” koji je “sol života”. Stres se danas definira kao psihološki i fiziološki odgovor (kod životinja i ljudi) na specifične zahtjeve, da bi se omogućilo izdržati posebna fizička i mentalna opterećenja. Najstresnije situacije u životu su smrt djeteta, partnera ili bliske osobe, gubitak posla, vlastita teška bolest ili bolest bliske osobe. No, i pozitivna promjena može biti stresna, primjerice, vjenčanje, preseljenje, unapređenje, itd. Ono što nazivamo stresom zapravo je kaskada kemikalija, hormonalni odgovor na opasnost, nesigurnost ili promjenu.

„Stres doživljavamo i kao tjelesnu i kao emocionalnu reakciju. Akutni stres, na primjer, kada saznamo neku tešku vijest, doživimo povredu ili gubitak, osjetimo kao intenzivnu tjelesno emotivnu reakciju: zabol nas glava, želudac, osjećamo mučninu, tresemo se, srce nam lupa, zamrznemo se, osjećamo strah, užas, bol, patnju i niz drugih reakcija. Kronični stres ili stres koji se kumulira, često se manifestira kao kronični umor, nedostatak energije i motivacije, preplavljenost brigama, događaju se problemi s apetitom, spavanjem, javljaju se nedostatak smisla, ovisnosti i razni drugi simptomi. Kognitivne smetnje dio su stresnog sindroma, uobičajene su i normalne reakcije koje prate navedena stanja. Teško je optimalno funkcionirati dok smo preplavljeni i pod pritiskom“, naglasila je Zora Subotić.

U svojoj kliničkoj praksi često se susrela s pacijentima koji se bore s teškim stresnim situacijama.

Kao što, na primjer, briga o tijelu podrazumijeva da se hranimo zdravim namirnicama, provodimo vrijeme u prirodi i uživamo u opuštanju ili aktivnostima, tako i briga o mozgu traži da štitimo mozak od toksičnih informacija i hranimo ga kvalitetnim sadržajima i aktivnostima.

„Vidjela sam da se ljudi tada najčešće žale na probleme s pamćenjem. No, kod tisuća ljudi također sam vidjela da je pamćenje zapravo očuvano i da većina ima problem s pažnjom i koncentracijom. Pamćenje, pažnja i koncentracija su povezane, ali različite kognitivne funkcije i kontroliraju ih različiti dijelovi mozga. Pažnju i koncentraciju slikovito možete zamisliti kao snop svjetla baterijske lampe, koji se vrlo brzo kreće s jednog sadržaja na drugi.

🔧 je sadržaj snažniji, iznenađniji, intenzivniji, vitalniji, to će pažnja automatski biti usmjerena prema njemu. Pažnja je vrlo osjetljiva na emocionalna stanja. Ako je mozak



intenzivno preplavljen ugrožavajućim sadržajima, normalno je da mislimo o njima, pokušavajući naći rješenja. To znači da istovremeno nismo usmjereni na niz sadržaj, koji nam u tim trenucima nisu ni značajni ni vitalni. Ako smo, na primjer, zabrinuti i uznemireni zbog nečeg i pokušavamo čitati knjigu, a cijelo vrijeme mozak zapravo procesira informaciju koja nas muči i vraća se na problem, mi se zapravo ne uspijevamo dovoljno koncentrirati na knjigu. Posljedica je subjektivni osjećaj da ne pamtimo dobro, dok u stvarnosti zapravo nas mozak pokušava riješiti ono što nas muči“, pojasnila je Zora Subotić.

Kako se boriti sa stresom, problem je koji danas zaokuplja brojne znanstvenike. Dok stres u modernom društvu raste do razine koja se čini nepodnošljivom, istraživači nastoje saznati više o preciznim mehanizmima putem kojih to utječe na naše tijelo i um. Znanstvenici se nadaju da će otkrivanjem kako stres djeluje na fiziološkoj, pa i molekularnoj razini, pronaći modalitete kako spriječiti da stresne situacije trajno naškode ljudima.

D
O
N
I
R
A
J

„Stresori više nisu izolirana rijetkost već globalna konstanta, jer živimo u vremenima visokih ciljeva i zahtjeva, velike anksioznosti i neizvjesnosti. Danas je stresore gotovo nemoguće kontrolirati. To zahtjeva dodatno jačanje obrambenih mehanizama i resursa za nošenje sa stresom. Psihologija i neuroznanost intenzivno se razvijaju i istražuju kako da razumijemo i zaštitimo i mozak i osobu u poplavi dnevnih stresora, uključujući ekrane i dezinformacije, jačajući vlastite kompetencije ili da budemo otporniji. To uključuje svjesnost i brigu o vlastitim potrebama, tijelu, osjećajima i odnosima, te realistično postavljanje ciljeva u odnosu na vlastite resurse. Kao što, na primjer, briga o tijelu podrazumijeva da se hranimo zdravim namirnicama, provodimo vrijeme u prirodi i uživamo u opuštanju ili aktivnostima, tako i briga o mozgu traži da štitimo mozak od toksičnih informacija i hranimo ga kvalitetnim sadržajima i aktivnostima“, savjetuje Zora Subotić.

Jedan od njenih savjeta u borbi sa stresom je i potreba za „osluškivanjem sebe“.

„Slušanje sebe i zadovoljenje vlastitih potreba, dio je zdrave prevencije i često uključuje potrebu za odupiranjem nametnutim komercijalnim trendovima. Nakon stanja pobuđenosti, zbog izloženosti stresnom iskustvu, povratak u ravnotežu zahtjeva fazu ‘rest & recover’, odmor i oporavak. Ona može trajati danima, tjednima i godinama, a uključuje sve aktivnosti koje djeluju dobro na stanje i zdravlje osobe. Kao što su loši ljudski odnosi jedan od najčešćih i najozbiljnijih izvora stresa, istraživanja pokazuju da su za oporavak i kvalitetu života, podrška i kvalitetni odnosi na samome vrhu. I naravno, kvalitetan odnos prema jedinom trajnom odnosu – odnosu sa sobom, vlastitim potrebama i potencijalima“,

🔧 'jučila je Zora Subotić.



** Tekst je objavljen uz novčanu potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.*

Previous

U snu sam čula glas: "Napravi mamografiju!"

Next

Edukativni projekti Udruge Nismo same 10. listopada stižu u Petrinju

D
O
N
I
R
A
J



Tanja Rudež

Tanja Rudež dugogodišnja je znanstvena novinarka Jutarnjeg lista. Dobitnica je nagrade Britanskog udruženja znanstvenih pisaca (ABSW) za najbolju europsku znanstvenu novinarku 2015. godine.

RELATED POSTS



Treba li djeci, prijateljima i poslodavcu reći: ja imam rak

Dražena Lejo, 27. September 2024.

HZZO želi ograničiti dostupnost lijekova i liječenja pacijentima u Hrvatskoj

Nismo same, 11. February 2019.



D
O
N
I
R
A
J

**ŽELITE LI
DONIRATI?**

Nisi sama - pregledaj se s n...



00:00

01:26

**ŽELITE LI
VOLONTIRATI?**



NAŠI DONATORI

NOVE OBJAVE

D
O
N
I
R
A
J

-  **Prof. dr. sc. Marina Šprem Goldštajn: Brojne žene tijekom menopauze osjećaju probleme slične ‘brain fogu’**
29. October 2024.
-  **Potpredsjednica Sabora Sabina Glasovac primila predstavnike nevladinih udruga**
29. October 2024.
-  **Radionica za članove obitelji i bliske osobe onkoloških pacijenata**
27. October 2024.

Broj računa (IBAN): HR7224020061100822438
SWIFT: ESBCHR22



Izrada i održavanje web stranice:

PREUZIMANJE SADRŽAJA

Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na info@nismosame.com.

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar žigova Zavoda pod brojevima: Z20220406, Z20220407, Z20220408A.

Ime i logotip NISMO SAME zaštićeni su i temeljem rješenja Instituta za intelektualno vlasništvo Bosne i Hercegovine, od 11. 3. 2024., upisani su u registar žigova Instituta pod brojevima: BAZ2324867, BAZ2324868, BAZ2324869.

Ime i logotip usluge NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! zaštićeni su i temeljem rješenja Državnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar žigova Zavoda pod brojevima Z20220409, Z20220410.

Protiv svake fizičke i pravne osobe koja bez odobrenja koristi ime i znak NISMO SAME te NISI SAMA – IDEŠ S NAMA! poduzet ćemo odgovarajuće pravne radnje.

D
O
N
I
R
A
J



Udruga žena oboljelih i liječenih od raka NISMO SAME je korisnica institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za stabilizaciju i/ili razvoj



udruge.

Portal je upisan u Upisnik pružatelja medijskih usluga, elektroničkih publikacija i neprofitnih proizvođača audiovizualnog i radijskog programa koji vodi Vijeće za elektroničke medije.

Broj upisa: 21/19

ISPRINTAJ ČLANAK

D
O
N
I
R
A
J

[O nama](#) [Pravne napomene](#) [Pravila privatnosti](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Doniraj](#)

[Naruči taksi](#)

