



PSIHOLOŠKI STRES I RAK

KAKO STRES UTJEČE NA ZDRAVLJE I KAKO MU SE ODUPRIJETI?

Općenito govoreći, riječ stres koristimo kad se osjećamo preplavljenima nizom situacija s kojima se teško nosimo. Svaku onu situaciju koju doživimo kao izazov ili prijetnju nazivamo **stresorom**. Pojedini stresori nas motiviraju i dobri su za nas; bez njih bi naši životi bili poprilično dosadni i besmisleni. No, kad stresor ima značajan utjecaj na naše tjelesno i mentalno zdravlje, odnosno kad stresor negativno utječe na naš život tada govorimo o **distresu**.

Ako procijenimo da su naše vještine i sposobnosti adekvatne da se nosimo sa situacijom, tada tu situaciju nećemo doživjeti stresnom. S druge strane, ako procijenimo da nemamo dostatne sposobnosti nošenja sa situacijom, tada ćemo za tu situaciju reći da je stresna.

Stres utječe na naše misli, osjećaje i ponašanje. Kad je osoba pod povećanim stresom obično se osjeća tužno, ljuto, tjeskobno, nesigurno, depresivno, iritabilno, umorno, smanjeno produktivno, pokazuje smetnje u pamćenju i koncentraciji. A sve se to odražava na svakodnevno ponašanje – neki pretjerano jedu, a neki nemaju teka; neki imaju ispade bijesa, pretjerano konzumiraju alkohol, puše više nego obično, imaju smetnje spavanja, neki se socijalno povlače, otežano svakodnevno funkcioniraju i sl.

ŠTO JE PSIHOLOŠKI STRES?

Psihološki stres podrazumijeva sve ono što ljudi osjećaju kad su pod mentalnim, fizičkim ili emocionalnim pritiskom. Iako je normalno da s vremena na vrijeme većina ljudi doživi neki psihološki stres, ljudi koji doživljavaju visoku razinu psihološkog stresa ili koji ga doživljavaju opetovano tijekom dugog vremenskog razdoblja mogu razviti zdravstvene probleme (psihičke i/ili fizičke).

Stres mogu uzrokovati svakodnevne odgovornosti i rutinski događaji, kao i neobičniji događaji, poput traume ili bolesti, vlastite ili užeg člana obitelji. Kada ljudi osjete da nisu u stanju upravljati ili kontrolirati promjene uzrokovane rakom ili normalnim životnim aktivnostima, tada opravdano možemo reći da su pod psihološkim stresom.

ŠTO SE DOGAĐA U TIJELU KAD JE OSOBA POD POVEĆANIM STRESOM?

Tijelo reagira na tjelesni, mentalni ili emocionalni pritisak otpuštajući hormone stresa koji povećavaju krvni tlak, ubrzavaju rad srca i povećavaju razinu šećera u krvi. Istraživanje su pokazala da ljudi koji dožive intenzivan i dugotrajan odnosno osobe koje su pod kroničnim stresom mogu imati probavne probleme, probleme s plodnošću, probleme s urogenitalnim traktom i imaju oslabljen imunološki sustav. Ljudi koji dožive kronični stres također su skloniji virusnim infekcijama poput gripe ili prehlade te imaju glavobolje, probleme sa spavanjem, depresiju i tjeskobu.

KAKO PSIHOLOŠKI STRES UTJEČE NA ONKOLOŠKE BOLESNIKE?

Onkološki bolesnici često tjelesne, emocionalne i socijalne učinke bolesti procjenjuju izrazito stresnim. Sama dijagnoza raka, dugotrajno liječenje, redovite kontrole nakon završenog liječenja, promjene u tjelesnom izgledu, socijalnim odnosima, radnom statusu uvelike predstavljaju izvor stresa. Bolest kao što je rak često je jedno od najstresnijih iskustava u životu osobe. suočavanje s rakom može biti izazovno dodatnim stresom poput posla, obiteljskih odnosa ili financija. Svakodnevni stres također može otežati suočavanje s dijagnozom raka. Oni pojedinci koji pokušavaju smanjiti utjecaj stresa određenim rizičnim ponašanjem poput pušenja, konzumiranja alkohola, sjedilačkim načinom života, imaju lošiju kvalitetu života nakon liječenja.

Nasuprot tome, pokazalo se da osobe koje su sposobne koristiti učinkovite strategije suočavanja sa stresom, kao što su tehnike opuštanja i upravljanja stresom, imaju nižu razinu depresije, anksioznosti i simptoma povezanih s rakom i njegovim liječenjem. Pojedini podatci sugeriraju da osobe oboljele od raka mogu razviti osjećaj bespomoćnosti i beznada kad stres postane „nadmoćan“ i kad počne dominirati njihovim svakodnevnom životom, narušavajući svakodnevno funkcioniranje, smanjujući osjećaj psihološke dobrobiti.

KAKO SE NOSITI I SUOČAVATI S PSIHOLOŠKIM STRESOM?

Količinu stresa možemo smanjiti mijenjanjem sitnica. Neke od njih su:

BUDITE SVJESNI SVOJIH OGRANIČENJA. Ako nemate vremena, energije ili interesa, u redu je uljudno odbiti kada vas ljudi zatraže da nešto obavite. Nemojte se osjećati krivim kad kažete NE. Dijagnoza karcinoma mijenja život i usredotočiti se na stvari koje su najvažnije ima smisla.

TRAŽITE POMOĆ. Također je dobro zamoliti obitelj, prijatelje i suradnike za pomoć. Ljudi najčešće cijene što su u mogućnosti pomoći na određene načine. Na primjer, obitelj ili prijatelji mogu vam pomoći oko kupovine, pripreme obroka, šetanja kućnih ljubimaca ili preuzimanja djeteta iz škole.

POSTAVITE PRIORITETE U ZADACIMA. Sastavite popis stvari koje svakodnevno obavljate, kao što su poslovi na radnom mjestu i poslovi u kući. Ove stvari rangirajte po važnosti,

uzimajući u obzir stvari koje morate učiniti i stvari koje su vam najvažnije. Ako nemate vremena za sve, usredotočite se na zadatke i aktivnosti s vrha popisa.

PODIJELITE ZADATKE NA MANJE KORAKE. Ponekad se veliki poslovi mogu obaviti u manjim koracima. Ovaj postupak može olakšati rješavanje naizgled velikih problema. Na primjer, umjesto da provedete cijeli dan u čišćenju cijele kuće, čistite po jednu prostoriju.

USREDOTOČITE SVOJE NAPORE NA STVARI KOJE MOŽETE KONTROLIRATI. Možda je stresor nešto što ne možete promijeniti ili kontrolirati, čak i uz najbolje planiranje. Ljudi koji su fleksibilniji, imaju i nižu razinu stresa. U većini slučajeva jedino možemo kontrolirati način na koji ćemo reagirati u stresnim situacijama. Energiju koju ste uštedjeli ne pokušavajući kontrolirati ono što je van vaše moći, uvijek možete „potrošiti“ na stvari koje su vam važnije.

PROVJERITE KOLIKOJ STE RAZINI STRESA IZLOŽENI

Pred vama se nalazi niz tvrdnji koje se odnose na vaše osjećaje i misli u proteklih mjesec dana. Vaš zadatak je da za svaku tvrdnju označite koliko često ste se tako osjećali ili imali navedene misli i to tako da zaokružite jedan od ponuđenih odgovora.

0 – nikad

1 – vrlo rijetko

2 – ponekad

3 – često

4 – gotovo uvijek/gotovo stalno

U posljednjih mjesec dana koliko često ste:

1. Bili uznemireni jer se dogodilo nešto neočekivano?	0	1	2	3	4
2. Imali osjećaj da nemate kontrolu nad važnim stvarima u svom životu?	0	1	2	3	4
3. Osjećali se nervozno ili pod pritiskom?	0	1	2	3	4
4. Osjećali da nemate dovoljno sposobnosti da se nosite s osobnim problemima?	0	1	2	3	4
5. Imali osjećaj kao da vam situacija klizi iz ruku (da ne ide u željenom smjeru)?	0	1	2	3	4
6. Imali misli da se ne možete nositi sa svim situacijama u kojima se to očekuje od vas?	0	1	2	3	4
7. Bili u nemogućnosti da kontrolirate stvari i događaje koji vas iritiraju?	0	1	2	3	4
8. Osjećali se da niste na razini svojih mogućnosti?	0	1	2	3	4
9. Bili ljuti radi stvari koje su izvan vaših mogućnosti da ih kontrolirate?	0	1	2	3	4
10. Imali osjećaj da se poteškoće gomilaju toliko brzo da ih ne možete kontrolirati i nositi se s njima?	0	1	2	3	4

Zbrojite brojeve koje ste zaokružili.

Interpretacija rezultata:

Rezultat	Stupanj stresa	
0 do 10	Ispod prosjeka	Trenutačno se dobro suočavate sa stresom
11 do 14	Prosjek	Vaš život je sve osim bez stresa; vrijeme je da se naučite nositi sa stresom na zdravije načine
15 do 18	Umjeren prema visokoj	Stres je uvelike zahvatio vaše raspoloženje, produktivnost i odnose
19 +	Visoka	Izloženi ste visokom intenzitetu stresa; moguće je da već osjećate neke zdravstvene poteškoće koje su posljedica stresa

Ako je vaš rezultat viši od 11, vrijeme je da započnete s tehnikama ublažavanja stresa.



NEKE TEHNIKE ZA UBLAŽAVANJE STRESA:

Zdraviji stilovi života (vježbanje, briga oko prehrane, higijena spavanja, uspostavljanje zdravih socijalnih odnosa, započnite s hobbijem, radite stvari koje vas ispunjavaju)

Naučite se opušitati:

Za svaku od vježbi nađite mjesto gdje se možete opustiti i na kojem vas nitko neće moći ometati. Dajte drugima do znanja da je to sada vaše vrijeme za opuštanje. Vjerojatno ćete primijetiti da vaše misli lutaju, i to je normalno i očekivano. Kad primijetite da razmišljate o nečemu drugome, jednostavno usmjerite pozornost na svoje tijelo, ne zamarajte se mislima, kako su došle tako će i otići – sve je stvar vježbe. I ne zaboravite duboko disati. Neki vole slušati laganu, opuštajuću glazbu dok rade ove vježbe. Stvar je vaše odluke.

Kako smiriti tijelo i misli? Kad čujemo riječ „opuštanje“, često pomislimo na aktivnosti poput gledanja TV, čitanje knjige, slušanje glazbe, drijemanje. No, opuštanje uključuje učenje specifičnih tehnika opuštanja koje pomažu da smirimo tijelo i um.

Naše um i tijelo su povezaniji nego što to mislimo. Kad naš um kaže „ja sam zabrinut“, „ja sam uplašen“ naše tijelo reagira na način da postaje napeto, disanje se ubrzava. Vrijedi i obrnuto - ako je naše tijelo pod stresom (npr gladni smo ili smo žedni) tada naš um stres u tijelu pretvara u stanja brige i negativnih osjećaja.

Neki od simptoma napetosti mogu biti:

- Bolovi u vratu
- Glavobolje
- Grč u stomaku
- Bol u donjem dijelu leđa
- Škripanje zubima
- Bolovi u ramenima
- Grčenje mišića
- Drhtanje
- ...

Skenirajte svoje tijelo

Najbolji način da prepoznate je li vaše tijelo napeto je jednominutni „pregled“ tijela. Nađite mirno mjesto, možete sjediti ili ležati, kako god vam odgovara. Skenirajte svoje tijelo tako da ćete krenuti od gornjih dijelova. Pitajte se:

- Čelo mi je naborano?
- Jesam li namršten?
- Stišćem li čeljust?
- Usne su mi napete?
- Pogrbljena ramena?
- Osjećam napetost u rukama?
- Jesu li mi bedra napeta?
- Stalno mičem nožnim prstima/ pletem prstima?
- Osjećam li napetost negdje drugdje u tijelu?

Nakon ove kratke vježbe, osvijestite vlastito disanje.

Zatvorite oči, jednu ruku stavite na trbuh a drugu na prsa.

Ne pokušavajte promijeniti disanje, dišite kako inače dišete – koja se ruka podiže više, ona koja je na trbuhu ili ona koja je na prsima? Ako se ruka na trbuhu diže više, vi dišete na dijafragmi; ako se vaša ruka na prsima diže više tada dišete plitko. Važno je promijeniti disanje i to da dišemo na dijafragmi a ne plitko iz prsiju.

Vježba disanja

Sjedite ili ležite, stavite jednu ruku na trbuh a drugu na prsa. Udahnite kroz nos i to tako da se trbuh više diže, upuhuje nego prsa. Udahnite polako i brojite do tri. Otvorite usta tek toliko da možete lagano izdahnuti zrak, brojite polako do 4. Napravite kratku pauzu prije sljedećeg udaha. Vježbajte sve dok ne postanete opušteni.

Progresivna relaksacija

Vježba progresivne mišićne relaksacije zasniva se na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih grupa mišića. Ova vježba obuhvaća mišiće cijelog tijela. Princip je jednostavan, prvo jako stegnete određenu grupu mišića, držite mišiće napetim oko desetak sekundi a zatim ih opustite, naslonite se na naslon stolice, dišete trbušno oko 2 minute.

Vježbati počnite tako da sjednete na stolicu, ispravite leđa (bez naslanjanja na naslon), stopala postavite na pod, a ruke neka opušteno vise sa strane, uz tijelo.

Jako (iz sve snage) pritisnite pod stopalima, tako da vam se napnu svi mišići nogu (natkoljenice i potkoljenice) i mišići zdjelice. Držite te mišiće napete oko deset do petnaest sekundi. Onda ih potpuno opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da vam se mišići koje ste napinjali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute opuštanja pažnju usmjerite na disanje. Zamijetite razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti mišića.

Ponovo ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici koji je gore opisan. Objema rukama (dlanovima) pritisnite trbušne mišiće i gurajte jako trbuh prema unutra. U isto vrijeme trbušnim mišićima pružite otpor (gurajte mišićima trbuha ruke prema van). Tako ćete napraviti jaku napetost u trbušnim mišićima. Zadržite ovu kontrakciju desetak do petnaest sekundi. Onda opustite mišiće. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?

Ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici. Sada tako ispravite kralježnicu da vam se stegnu svi mišići leđa. Zadržite ovu napetost desetak do petnaest sekundi. Sada ih opustite. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da vam se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute usmjerite pažnju na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?

Ponovo ispravite leđa i zauzmite početni položaj na stolici. Stavite ruke ispred sebe, pritisnite dlan o dlan, kao da se molite (jedna šaka pritišće drugu, obje šake su ispred grudnog koša). Napravite jak pritisak dlana o dlan i na taj način ćete stvoriti tenziju i napetost u mišićima grudi. Zadržite ovu tenziju desetak do petnaest sekundi. Onda potpuno opustite grudne mišiće. Naslonite se na naslon stolice i opustite se. Dišite dvije minute trbušno i čekajte da se mišići koje ste stezali potpuno opuste. Tijekom te dvije minute fokusirajte se na disanje. Osjećate li razliku između stanja zategnutosti i opuštenosti ovih mišića?

Sada prijedite i na gornje skupine mišića. Ponovite sve kao što je gore opisano, samo ovaj put radite s drugom grupom mišića.

Vježba imaginacije

Nađite mirno mjesto, možete sjediti ili ležati. Dozovite u sjećanje neku ugodnu misao, mjesto, situaciju. Pitajte se što vidite? Što čujete? Koje mirise osjetite? Kako se osjećate? Ostanite u toj situaciji.

Ako osjećate bol u nekom dijelu tijela, zamislite da je bol jedna velika crvena kugla. Svaki put kad udahnete, zamislite da udahnuti zrak djeluje na kuglu kao zrake koje ju razbijaju. Prilikom izdisanja, zamislite da dio kugle izlazi sa svakim izdisajem.

Ponovite vježbu sve dok cijelu zamišljenu kuglu ne izdahnete.

Meditativno disanje

Smjestite se u udoban položaj. Zatvorite oči i opazite svoje tijelo, je li napeto (upotrijebite tehniku skeniranja tijela koju ste radili prije). Počnite s tehnikama disanja – disanje iz trbuha. Fokusirajte se na disanje. Ako se pojavi neka misao, ne obazirite se na nju, s vremenom će proći, usmjerite se na disanje i brojanje. Odaberite neki svoju mantru npr neku riječ koja će vam pomoći da se bolje koncentrirate. U sebi ponavljajte tu riječ cijelo vrijeme dok radite ovu vježbu; dišite. Ako opet dođe neka misao, samo nastavite u sebi izgovarati odabranu riječ, ne obazirite se na misao koja je nepozvana došla

Usredotočena svjesnost

Usredotočena svjesnost je svjesnost koja nastaje kroz obraćanje pozornosti na poseban način: namjerno, svjesno, u sadašnjem trenutku, otvorenog uma, bez prosuđivanja. To znači biti ovdje i sad, bez ikakve osude, prihvaćajući stvari takvima kakve jesu.

Napravite ovu kratku i jednostavnu vježbu.

Duboko udahnite, smjestite se udobno. Uzmite neku knjigu s objema rukama (ili neki drugi predmet). Promatrajte knjigu kao da je vidite prvi put. Budite radoznali, saznajte o knjizi što je više moguće. Usmjerite se na težinu knjige, je li lagana ili teška? Provjerite teksturu knjige, prijedite prstima preko papira, je li papir gladak ili hrapav? Bez da čitate tekst, zamijetite kakvim je slovima pisana knjiga. Pogledajte omot knjige, kakve je boje, kakav je dizajn. Prijedite rukom preko omota, je li omot gladak. Ništa ne analizirajte, ne prosuđujte je li vam se to sviđa ili ne; samo zamijetite.

Ovu vježbu možete raditi u svim situacijama – npr. dok šetate usmjerite pažnju na okolinu koja vas okružuje. Zamijetite zgrade, kuće, automobile, drveće; poslušajte zvukove u okruženju, mirise. Ne prosuđujte, samo opazite.

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora možete se javiti na e-mail lovorka@centar-sirius.hr

Sirius*

Centar za psihološko savjetovanje,
edukaciju i istraživanje



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

