



## *Što je stres i kako ga ublažiti?*

Današnji način života može se u najmanju ruku nazvati ubrzanim. Nedostak vremena za sebe i obitelj, pritisci na poslu, fakultetu ili školi, zadani rokovi, termini, prevelika očekivanja, ali i brojni drugi faktori mogu utjecati na pojavu stresa.

Stres sam po sebi nije poremećaj ili bolest, već prilagodba ljudskog organizma na pritisak stvoren modernim načinom života. Stres uzrokuje izlučivanje hormona adrenalina i kortizola iz srži nadbubrežne žlijezde. Ovi hormoni imaju funkciju koja je urođena svim ljudima još od postanka ljudske vrste te je rezultat evolucije, a to je regulacija *reakcije bijega*. Osnovna svrha ove urođene reakcije je očuvanje pojedinca u situacijama opasnim po život te je usko povezana s emocijom straha.

Adrenalin stimulira čitavo tijelo. Ubrzava srčani ritam i disanje, potiče aktivnost mišića i stezanje perifernih žila kako bi se osigurala dovoljna količina krvi za vitalne organe. Sve je to priprema tijela za brzu reakciju, nagli skok, trk ili pokret kojim se izbjegava opasnost. Hormon kortizol u isto vrijeme podiže razinu šećera u krvi koji je neophodan za rad mišića i mozga. Sinergijom djelovanja adrenalina i kortizola organizam se dovodi u stanje potpune spremnosti za bijeg kako bi spasio život.

No u suvremenom svijetu, opasnost od napada grabežljivca uglavnom ne postoji, tako da je potreba za ovom reakcijom smanjena. Ipak, u nedostatku stvarnih pogibelji evolucijski mehanizmi djeluju i u svakodnevnim situacijama koje same po sebi ne možemo okarakterizirati kao opasne po život. U uvjetima napetosti, pritiska i nedostatka vremena, ljudski organizam prepoznaje napad na vlastitu sigurnost te se osjeća ugroženim. Započinje lučenje adrenalina, no sam bijeg kao reakcija izostaje. To znači da čovjek i dalje sjedi u svom uredu, ili kod kuće, a srce mu ubrzano kuca, krvni pritisak mu je povišen, disanje ubrzano, šećer u krvi raste, a ipak fizička komponenta reakcije bijega ne postoji. Bez gibanja adrenalin se ne troši već njegove zalihe ostaju u krvotoku te on djeluje na organizam kroz dulji vremenski period održavajući ga u stanju napetosti sa svim simptomima stresa.

### *Simptomi i opasnosti*

Ova reakcija tijela kod mnogih se ljudi odvija svakodnevno kroz dulje vrijeme te iscrpljuje organizam i dovodi do stanja koje nazivamo stresni poremećaj, a koje se manifestira i na psihičkoj i fizičkoj razini ne štedeći pri tom niti jedan sustav u tijelu. Čovjek osjeća kronični umor, napetost i bezvoljnost. Javlja se nesanica, potištenost i depresija te se razvija sklonost konzumaciji alkohola i nikotina.

Na fizičkoj razini, osjeća se opterećenost kardiovaskularnog sustava: povišeni krvni tlak i srčani ritam, a može se javiti i osjećaj pojačanog lupanja srca ili čak i aritmija.

Promjene se osjećaju i u probavnom sustavu: gastritis i bolovi u želucu, slaba probava, zatvor ili proljev, spazmični kolon, pa sve do razvoja ulceroznog kolitisa i Chronove bolesti.

Može doći do poremećaja u radu štitnjače, gušterače i nadbubrežne žlijezde, poremećaja spavanja, pojačanog znojenja, masne kože i kose, bolova u mišićima i kralježnici, itd. Naposljetku, svi navedeni čimbenici uzrokuju pad imuniteta te čine organizam podložnim infekcijama.

Dugotrajni stres može dovesti do teških poremećaja i bolesti poput srčanog udara, karcinoma, autoimunih poremećaja, teške depresije.

Postoje različite tehnike i pripravci koji pomažu ljudima da prebrode djelovanje stresa, no njihov cilj nije izbjegavanje stresa budući da je to nemoguće. Cilj je adaptacija na stres i njegovo prihvaćanje kao dio normalne svakodnevnice.

## ***Stres menadžment***

U borbi protiv posljedica stresa prvo je potrebno *odrediti stupanj oštećenja organizma*. Potrebno je dobiti uvid u funkcionalno stanje svakog pojedinog organa, utvrditi tjelesnu težinu, šećer, trigliceride i kolesterol u krvi, krvni tlak te prehrambene navike i obaviti savjetovanje o njihovoj promjeni ukoliko je potrebno.

Nakon toga pristupa se djelovanju na postojeće simptome, a postupno se izgrađuju mehanizmi za adaptaciju kako bi se čovjek mogao lakše suočavati sa svakodnevnim izazovima. U najvećem broju slučajeva bit će neophodno *reguliranje fizičke aktivnosti* na principima programiranog aktivnog odmora.

Nakon dijagnostike i određivanja potreba klijenta, provodi se *kura detoksikacije*, oralno i/ili s limfnom drenažom, kako bi se uklonile sve štetne tvari nagomilane u organizmu (vidi članak o artičoki, detoksikaciji i sl.).

Tada se pristupa konkretnoj terapiji olakšavanja simptoma i opuštanja. Radi se *klasična masaža ili aromamasaža*, ovisno o potrebama klijenta, a cilj je opustiti mišiće kako bi klijent osjetio olakšanje i relaksaciju te na taj način mogao pristupiti daljnjim koracima u prilagodbi na stres.

## ***Metode otklanjanja posljedica stresa***

*Magnetoterapija* se uz primjenu eteričnih ulja pokazala vrlo djelotvornom u uklanjanju bolnih stanja i mišićne napetosti kao jednog od uzroka bolova u lokomotornom sustavu.

*Akupunktura* kao drevna kineska metoda može puno pomoći kod stresa. Tretiraju se točke odgovorne za ponovnu uspostavu uravnotežene cirkulacije energije u organizmu. Može se izvoditi klasična akupunktura iglicama ili bezbolna laserska akupunktura.

Svi organi našeg tijela zastupljeni su svojim refleksnim zonama na tabanima i dlanovima stoga *refleksoterapija* ima vrlo stimulativan učinak na regulaciju njihove funkcije.

Uz gore navedene metode, neophodno je *oralno uzimanje preparata* koji će regulirati deficitarne nutrijense u organizmu, pomoći čovjeku da se oslobodi stanja napetosti i omogućiti mu lakši san. Od ljekovitog bilja, kod stresa uvelike mogu pomoći **pasiflora** (vidi članak o pasiflori), lipa, **matičnjak (melisa)** (vidi članak o matičnjaku), valerijana i to u obliku čajnih mješavina ili drugih biljnih pripravaka. Lipa ima blago sedativno djelovanje, dok je valerijana snažnijeg djelovanja i osim sedacije smanjuje grčeve u probavnom sustavu, pomaže kod nervoze i nesаницe te kod osjećaja pojačanog lupanja srca. Gospina trava (kantaron) također se učestalo koristi za smirenje, ima antidepresivna svojstva i to samo u obliku nelipidnog ekstrakta. Najkvalitetniji preparati su oni dobiveni od svježeg ljekovitog bilja (SIPF preparati dobiveni posebnom tehnologijom izvlačenja svih ljekovitih komponenti iz svježe biljke, pa su sadržajno cjelokupniji nego čajevi i alkoholne tinkture!).

Prehranu treba uravnotežiti, izbaciti brzu i prženu hranu iz jelovnika, uvesti puno voća, povrća i ribe. Treba je dopuniti vitaminima i mineralima čija se zaliha smanjuje kod kroničnog stresa. Takvi preparati moraju sadržavati vitamine B kompleksa, aminokiseline taurin i arginin i element magnezij. Taurin doprinosi otpornosti mozga na utjecaj stresa, dok arginin smanjuje lučenje kortizola, jednog od hormona stresa. Magnezij kao element ključan je u procesu dobivanja energije, a u obliku glicerofosfata neće izazvati laksativni učinak. On smanjuje lučenje adrenalina. Količina tvari u preparatu treba biti izbalansirana kako ne bi došlo do unosa premalene ili prevelike količine vitamina i minerala

Proces uklanjanja stresa započinje intenzivnim tretmanima 2 do 3 puta tjedno, koji se zatim prilagođavaju potrebama klijenta. Cjelokupan proces je individualiziran i najčešće traje dva do tri mjeseca, a nakon toga prema potrebama. Tijekom cijelog tretmana potrebno je provoditi edukaciju klijenta o načinu adaptacije i reagiranja na stresna stanja s kojima se susreće.

*Napisao Valter Ajman, dr. med., Studio Aromedica, Rijeka ([www.aromedica.hr](http://www.aromedica.hr))*