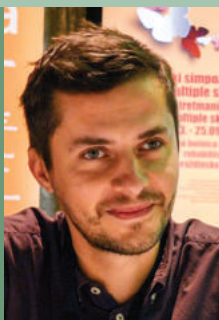




BORIS BLAŽINIĆ je profesor i sudski vještak za psihologiju, terapeut, predavač, trener... Specijalizirao Transakcijsku analizu, NLP (DVNLP Trainer) i hipnoterapiju. Od BesserSiegmond Instituta licencirani Business, Mental, Work-Health Balance i Wingwave Coach. Završio program naprednih tehnika iz područja kvantne psihologije Quantum Entrainment kod Dr. Frank Kinslow-a. Gostovao je u preko 300 televizijskih i radio emisija afirmirajući razvoj ljudskih potencijala. Program Total Balance Management© je kao autor prezentirao na europskoj i svjetskoj konferenciji kontrolora leta na Gran Canaria u Španjolskoj. Potpredsjednik je stručno savjetodavnog tijela Saveza društva multiple skleroze Hrvatske i 20 godina aktivno volonterski pomaže razvoju potencijala i povećanju kvalitete života oboljelih od multiple skleroze. Koautor je knjige „Kako živjeti s multiplom sklerozom?“ i „Vjera i zdravlje“. Autor je programa za oboljele «Duhovnost i samoizlječenje», te je jedan od osnivača i član upravnog odbora Centra za duhovnu medicinu. Prema njegovom programu je polaznica gđa. Ljiljana Trkulja, napisala knjigu „Skrivena snaga“. Knjigu o promjeni, o pronalaženju novog smisla, vodiču zdravima i oboljelima kako pronaći i probuditi unutarnju snagu, priču o ponovnom pronalasku sebe.



Doc.dr.sc. **MARIO HABEK**, dr.med. Diplomirao je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu 2003. godine. Odmah nakon završetka studija postao je znanstveni novak na Katedri za neurologiju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a godinu kasnije dobio je specijalizaciju iz neurologije. Doktorsku disertaciju obranio je 2010. godine iz područja multiple skleroze, najčešće bolesti mladih odraslih osoba koja dovodi do trajne onesposobljenosti u slučaju da se dijagnoza ne postavi na vrijeme i ne započne pravodobno liječenje. U svrhu daljnje edukacije Mario Habek boravio je u Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School u Bostonu te Tel-Aviv Sourasky Medical Center, u Tel Avivu. Godine 2011. dobio je nagradu Medicinskoga fakulteta za iznimnu znanstvenu produktivnost u projektnom razdoblju 2007.-2011. Područje njegova znanstvenog djelovanja su multipla skleroza, klinička neurofiziologija, poremećaji autonomnoga živčanog sustava i vrtoglavice.



Dr.sc **IVAN ADAMEC**, dr.med. Diplomirao je na Medicinskom fakultetu u Zagrebu 2008. godine. Obvezni liječnički staž odradio je od 2008. do 2009. godine u Psihijatrijskoj bolnici Vrapče. Od prosinca 2009. godine do travnja 2010. godine radio je kao odjelni liječnik u Psihijatrijskoj bolnici Ugljan. Specijalizaciju iz neurologije na Klinici za neurologiju KBC-a Zagreb započeo je 2010. godine. Poslijediplomski studij Biomedicina i zdravstvo upisao je 2011. godine na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Specijalistički ispit položio je u svibnju 2014. godine te od tada radi kao specijalist neurologije na Klinici za neurologiju KBC-a Zagreb. Tijekom specijalizacije kao i nakon položenog specijalističkog ispita sudjeluje u vođenju studentskih vježbi za studente IV. godine medicinskog fakulteta iz turnusa Neurologije. Do sada je kao prvi autor i koautor objavio 40 radova, od kojih je većina indeksirana u Current Contents.

Boris Blažinić,
prof. psihologije
IQ - Institut za kvalitetu i
razvoj ljudskih potencijala

Dr.sc. Ivan Adamec, dr.med
Doc.dr.sc. Mario Habek, dr.med.
Klinika za neurologiju,
Klinički bolnički centar Zagreb i
Medicinski fakultet Sveučilišta u
Zagrebu

VODIČ ZA ŽIVOT S MULTIPLOM SKLEROZOM



**SAVEZ DRUŠTAVA MULTIPLE
SKLEROZE HRVATSKE**

Zagreb,
Prosinac, 2016.

VODIČ ZA ŽIVOT S MULTIPLOM SKLEROZOM

Izdavač:

Savez društava multiple skleroze Hrvatske
Trnsko 34, 10020 Zagreb
sdms_hrvatske@sdmsh.hr
01 6554 757
www.sdmsh.hr

Autori tekstova:

doc.dr.sc. Mario Habek, dr.med

dr.sc. Ivan Adamec, dr.med.

Klinika za neurologiju,

Klinički bolnički centar Zagreb i Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Boris Blažinić, prof. psihologije

IQ - Institut za kvalitetu i razvoj ljudskih potencijala

Grafička priprema i dizajn:

Tanja Malbaša, mag.art.

Tisak:

Tiskara Hlad

Naklada:

3000 komada

Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Svete Nedelje. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika financiranja i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Svete Nedelje.

Zagreb, Prosinac, 2016.

SADRŽAJ

Multipla skleroza	1
Stres i njegov utjecaj na bolest multiplu sklerozu	7
Istraživanja povezanosti MS-a i stresa	13
Što je stres?	15
Tipovi stresa	16
Može li stres biti dobar?	17
Koji su općeniti izvori stresa?	18
Neurološke razine promjene	20
Što je za Vas izvor stresa?	25
Kako znate da ste pod stresom?	28
Koji su znakovi i simptomi stresa?	29
Kako nastaje stanje stresa?	30
Koji su mogući načini reagiranja na stres?	31
Kako stres izaziva bolest?	32
Stres se može nadvladati!!!	34
Metoda za rješavanje emocionalnih, mentalnih i fizičkih blokada	37
Koje korake napraviti da unaprijedite zdravlje	40
Savjeti i vježbe	41

MULTIPLA SKLEROZA

Dr.sc Ivan Adamec, dr.med
Doc.dr.sc. Mario Habek, dr.med.

Klinika za neurologiju, Klinički bolnički centar Zagreb i Medicinski
fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Multipla skleroza (MS) je kronična autoimuna bolest središnjeg živčanog sustava. Od nje oboljevaju uglavnom mlade odrasle osobe, između 20. i 40. godine života, iako godine ne predstavljaju ograničenje te se bolest može javiti i kod djece kao i osoba zrelije životne dobi. Bolest je obilježena oštećenjem mijelina, odnosno mijelinske ovojnice, tvari koja služi kao izolator živaca u mozgu i leđnoj moždini. Do oštećenja dolazi jer limfociti, bijele krvne stanice koje inače služe za borbu organizma protiv infekcije, postaju reaktivne na stanice vlastitog organizma i dovode do oštećenja mijelina i pojave demijelinizacijskih lezija. Zašto točno dolazi do takve aktivacije limfocita nije u potpunosti poznato. Posljedica demijelinizacijskih lezija je slabija provodljivost impulsa kroz živčane puteve što dovodi do simptoma.

U više od 85% oboljelih MS će biti relapsno remitirajućeg tijeka što znači da je tijek bolesti obilježen pojavom simptoma (relapsom) i periodima stabilnosti (remisijom) između. Tijek bolesti je vrlo individualan i učestalost javljanja relapsa razlikuje se od osobe do osobe, a broj i pojava relapsa ne može se predvidjeti.

Manji dio oboljelih, oko 15%, od početka će imati progresivan tijek bolesti u smislu da neće imati klasične napade pojave simptoma poput relapsa, već će se simptomi postepeno pogoršavati.

MS može zahvatiti bilo koji dio središnjeg živčanog sustava i o tome ovisi kojim simptomima će se bolest manifestirati. Tako mogu biti zahvaćeni osjetni putevi koji će dovesti do utrnulosti ili trnaca u dijelu tijela. U slučaju oštećenja motoričkog sustava doći će do slabosti udova. Zbog oštećenja malog mozga javlja se nedostatak koordinacije što može dovesti do nestabilnosti u hodu i padova. Kod oštećenja dijela mozga koji se naziva moždano deblo može doći do pojave dvoslika ili otežane artikulacije govora.

Zahvaćanje vidnog živca izazvat će mutnu sliku i bolove u oku. Pojava demijelinizacijskih lezija u leđnoj moždini može izazvati slabost i utrnulost nogu uz otežano mokrenje i poteškoće sa stolicom.



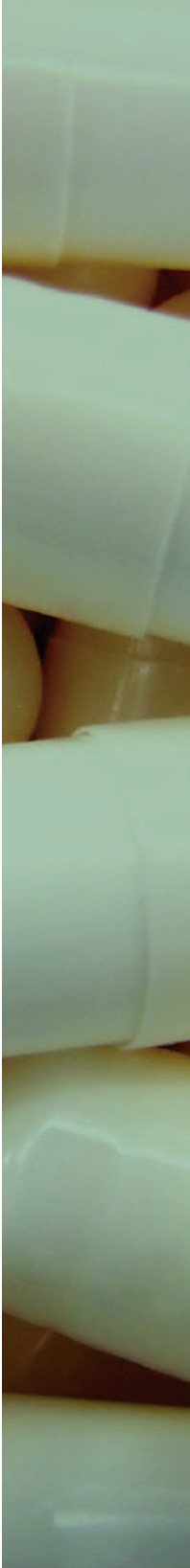
Dijagnozu MS-a postavlja neurolog na temelju prisutnosti simptoma, nalaza neurološkog pregleda i dodatne dijagnostičke obrade. Od te obrade najbitnija je **magnetna rezonancija (MR) mozga i kralježnične moždine**. MR-om se prikazuju područja upale u središnjem živčanom sustavu koja su vidljiva kao demijelinizacijske lezije. Za postavljanje dijagnoze MS-a uvjet je da su demijelinizacijske lezije karakterističnog izgleda te da su smještene na tipičnim mjestima u mozgu, odnosno leđnoj moždini. Kada su lezije aktivne znači da je u njima vidljiv kontrast koji je dan tijekom pretrage.

Aktivnost označava da su te lezije nedavno nastale, otprilike unatrag mjesec dana, te da je u njima još aktivan upalni proces. Uz MR, dijagnostički postupak koji je bitan kod postavljanja dijagnoze MS-a je **lumbalna punkcija**. Tim postupkom uzima se uzorak cerebrospinalnog likvora, tekućine koja obavija mozak i leđnu moždinu, koja se analizira za prisutnost određenih znakova upale.

Od dodatnih dijagnostičkih postupaka potrebno je izdvojiti **evocirane potencijale**. To je elektrofiziološka metoda kojom se ispituje funkcija određenih živčanih puteva. Tako se mogu ispitati vidni evocirani potencijali, slušni, osjetni i vestibularno evocirani. Oni pružaju dodatne informacije o prisutnosti demijelinizacijskih lezija koja nisu nužno vidljiva na MR-u. Popis bolesti koje mogu ličiti na MS i koje ulaze u diferencijalu dijagnozu vrlo je širok i uključuje neke druge demijelinizacijske i autoimune bolesti, rijetko i zarazne bolesti. Međutim, kada su prisutni karakteristični simptomi i tipičan nalaz demijelinizacijskih lezija na MR-u mozga tada su dijagnostičke dvojbe znatno umanjene.

Liječenje bolesti je dvojako. S jedne strane sastoji se od liječenja akutnog pogoršanja, odnosno relapsa, a s druge strane od sprečavanja daljnjeg pogoršanja bolesti. Liječenje relapsa provodi se primjenom kortikosteroida, lijekova koji smanjuju upalu. Terapija se daje u obliku intravenske infuzije, obično u trajanju od tri do pet dana. Druga vrsta liječenja je tzv. imunomodulacijska terapija koje se primjenjuje da bi se utjecalo na tijek bolesti, odnosno smanjila mogućnost pojave novih relapsa i demijelinizacijskih lezija na MR-u mozga.





Postoji više vrsta imunomodulacijske terapije koje se daju u tabletama, u obliku potkožnih injekcija ili intravenskih infuzija. S obzirom na različit način djelovanja tih lijekova kao i na moguće nuspojave, potreban je individualni pristup te se konkretna vrsta liječenja određuje dogovorom neurologa s oboljelim. Za sada su dostupni samo lijekovi za liječenje relapsno remitirajućeg oblika bolesti MS-a.

Znanstvena istraživanja pokazuju da je i progresivni oblik bolesti moguće liječiti te se u skoroj budućnosti očekuje aktivan terapijski pristup oboljelima i od tog oblika MS-a. Osim farmakološke terapije u liječenju MS-a bitna je i fizikalna terapija. Ona omogućava očuvanje postojećih kapaciteta živčanog sustava te utječe na jačanje mišića i sticanje dodatne snage. Osim fizičkih rezultata redovito vježbanje dovodi i do smanjenja umora te poboljšava kvalitetu života.

Veliki značaj u MS-u daje se prehrani i nadoknadi vitamina. Poznato je da manjak vitamina D povećava rizik oboljevanja od MS-a i da je povezan s lošijim tijekom bolesti. Međutim, dosadašnja istraživanja nisu jasno pokazala u kojoj mjeri njegovo nadoknađivanje korisiti u samom liječenju bolesti iako postoje dokazi o pozitivnom učinku. Slični podaci postoje i o nezasićenim masnim kiselinama dugih lanaca, poput omega-3 masnih kiselina. Iako se kompleks vitamina B često koristi kao dodatak u liječenju raznih neuroloških bolesti, nema nikakvih dokaza da pozitivno utječe na MS. Također, nema dokaza o ikakvom utjecaju glutena na tijek bolesti. Općenito, u MS-u je potrebno hraniti se zdravo i balansirano, smanjiti udio zasićenih masnih kiselina i jednostavnih šećera te jesti svježe voće i povrće. Pušenje predstavlja čimbenik rizika za razvoj MS-a i ne preporuča se u oboljelih.

MS je bolest koja nije izlječiva, ali je bolest koja se može kvalitetno liječiti. Od kada je prisutna imunomodulacijska terapija prirodni tijek bolesti se promijenio i pravovremeno liječenje smanjit će pogoršanje bolesti i progresiju simptoma kod velikog broja oboljelih. S obzirom da je MS kronična bolest koja zahvaća ljude u aktivnoj životnoj dobi potrebno je multidisciplinarno liječenje u koje će biti uključeno i društvo u cjelini.

STRES I NJEGOV UTJECAJ NA BOLEST MULTIPLU SKLEROZU

Boris Blažinić,
prof. psihologije
IQ - Institut za kvalitetu i razvoj ljudskih potencijala

UVOD

Multipla skleroza je kronična autoimuna bolest središnjeg živčanog sustava kod koje dolazi do demijelinizacije. Multipla skleroza kao i brojne ljudske bolesti (alergije, artritis, ulkus, astma) vezana je uz nefunkcioniranje imunološkog sustava. Pri poremećaju autoimunog sustava, limfociti (bijele krvne stanice) proizvode antitijela koje napadaju vlastite stanice i tkiva tijela kao da su strana supstanca. Točan uzrok većini autoimunih bolesti nije dobro istražen, iako se poremećaj ponekad pojavljuje kao rezultat virusne ili bakteriološke infekcije. Nastanak i razvoj bolesti su pod utjecajem velikog broja genetskih, okolinskih, psiholoških faktora. Točan uzrok nije poznat, ali se zna da je stres sigurno jedan od pokretača. Medikamentozno liječenje autoimune bolesti generalno uključuje sprežanje imunološkog odgovora, obično kroz upotrebu steroida. Iz perspektive psihologije, **one su često rezultat interakcije uma i tijela.**

Simptomi se mogu promatrati kao oblik komunikacije između tijela i psihe, koji se obično odnosi na neravnotežu ili nekongruentnost u sustavu osobe. Ako je komunikacija prepoznata i ako je odgovoreno na pravi način pokrenut će se proces izlječenja prirodnim putem. Fizički simptom (kao npr. bol, tumor, loš imunološki sustav itd.) može biti komunikacija o nečemu «mehaničkom» kao loša prehrana i navike vježbanja. Može biti komunikacija o nečemu poput potrebe za promjenom u osobnoj okolini, odnosima, razini stresa ili reflektira neku vrstu «duhovne» krize. Polazeći od pretpostavljene mogućnosti da nalaženje višeg smisla kroz duhovnost dovesti do promjene na svim neurološkim razinama (prema Dilts, 1990.) (od razine identiteta, vrijednosnog sustava i sustava uvjerenja do razine ponašanja).

Povijesni rascjep između uma i tijela (Rene Descartes, 17.stoljeće) imao je značajne posljedice za svijet u kojem živimo, a koje su dosegle svoj vrhunac u kulturi dvadesetog stoljeća koja se zasniva na mehanicističkom shvaćanju stvarnosti. Jedna od najvećih žrtava ovog rascijepa je upravo medicina, u kojoj je holistički pristup izgubio svoje važno mjesto na uštrb redukcionističkog shvaćanja čovjeka kao stroja. Međutim, u posljednjih dvadesetak godina holistički pristup se na velika vrata vraća u medicinu zahvaljujući velikom broju studija koje nedvojbeno dokazuju njegov pozitivan učinak na ljudsko zdravlje.

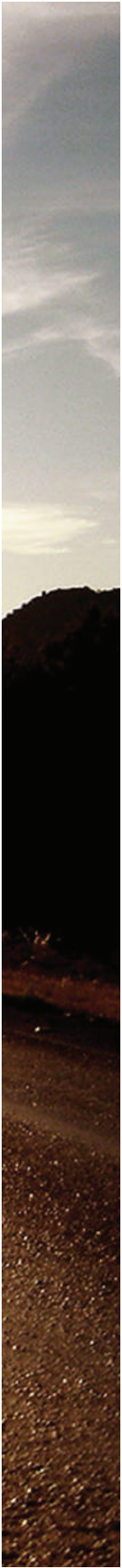


VODIČ ZA ŽIVOT S MULTIPLOM SKLEROZOM 9

2001. godine obrađeno je preko 1200 istraživačkih studija i 400 znanstvenih pregleda vezanih za utjecaj mentalnog zdravlja na fizičko zdravlje. U kliničkim tretmanima danas se opet potiče holistički pristup, koji polazi sa stajališta da je za cjelokupno razumijevanje zdravlja i bolesti potrebno ne samo proučavati ljude kao pojedince, već i kao kompleksne sustave koji jesu u trajnoj interakciji sa svojom socijalnom i fizikalnom okolinom (Lipowski, 1977).

Čovjek nikada nije potpuno bolestan niti je ikada potpuno zdrav. Tjelesni simptomi često su znak da je tijelo dugo vremena izvan balansa i da je potrebno što prije poduzeti potrebne mjere kako bi se vratilo u balans, a kada je u prevelikom disbalansu nužno je potrebna pomoć i za tijelo i um. Posljedice prevelikog i dugotrajnog disbalansa su tjelesni simptomi i tegobe koje umanjuju sposobnosti, onemogućujući nastavak istog stila života. To čini oboljelog frustriranim i tjeskobnim te on najčešće tek tada traži stručnu pomoć. Nakon nerijetko dugotrajnih pregleda osobi se priopćuje dijagnoza. Jedan dio oboljelih počne kriviti sebe za svoju bolest. Tada oni počnu borbu protiv bolesti i osjećaja bespomoćnosti. Odluka nekih da prebace kompletnu odgovornost na sebe za svoju bolest i da ne traže pomoć ili prebaciti kompletnu odgovornost na medicinu kao profesiju i pasivno čekati na idealni lijek je jednako nekorisno. **Oboljeli se najčešće identificiraju s dijagnozom te je doživljavaju kao “etiketu” ili čak “stigmu”.** Kronično oboljeli često prihvate identitet «pacijenta» (npr. Ja sam multiplikaš). Doživljaj sebe kao bolesne osobe otežava i na dubokoj razini sabotira ozdravljenje. Kritika i krivica na razini identiteta vodi depresiji što oslabljuje duh i imunološki sustav. Kako se doživljavamo utječe na imunološki sustav. Osoba mijenja sliku koju ima o sebi, doživljava se kao žrtva što često podržava i okolina. Najčešće ni ona niti bližnji nemaju informacije o nastanku, razvoju i načinu življenja s tom bolesti. Zbog toga oboljeli i bližnji traže informacije iz razne literature, časopisa, interneta itd. čime se upoznaju sa svim mogućim posljedicama te bolesti. Najgore su teški invaliditet i smrt. Fokus na najgore izaziva katastrofično mišljenje, strahove, predrasude. Tako sama dijagnoza često nosi težinu samoostvarivog proročanstva. Osoba očekuje najgori ishod – štace, kolica, smrt, što općenito nije slučaj u razvoju multiple skleroze. Uvjerenja i vrijednosti imaju presudan utjecaj na zdravlje odnosno razvoj bolesti, osiguravaju motivaciju i dozvolu koja podržava ili inhibira sposobnosti, usmjeravaju ponašanje osobe, određuju kako vidimo sebe i druge, kako reagiramo, kakvo značenje dajemo našem iskustvu.





Osoba je često u potrazi za idealnim, svemoćnim lijekom i ne vjeruje da si ikako drugačije može pomoći. Njena ograničavajuća uvjerenja zbog toga inhibiraju akcije, filtriraju informacije i savjete stručnjaka.

Upravo osjećaj bezvrijednosti, bespomoćnosti i beznadnosti dovode do tjeskobe i depresije što ima za posljedicu slabljenje imunološkog sustava odnosno daljnji razvoj bolesti. Na bolest se može gledati kao gubitak ili prijetnju, neki je izbjegavaju ili potiskuju, no jedini koristan odnos prema bolesti je gledati ju kao izazov. Često se oboljeli fokusiraju isključivo na negativnosti okrivljavajući sebe ili druge za svoju situaciju izmjenjujući ulogu žrtve i progonitelja, te na taj način skupljaju osjećaj krivnje i nemoći. Osoba pokušava promijeniti sve oko sebe, postavljajući prevelike zahtjeve prema sebi i drugima. To predstavlja stalni zatvoreni krug optuživanja i samookrivljanja. Premalo ljubavi i pažnje prema sebi, pretjerana potreba za savršenstvom i kontrolom sebe i drugih, nosi sa sobom stalna razočarenja i patnju što smanjuje imunitet i još više pogoršava bolest.

Liječenje uključuje interakciju koja stimulira prirodne procese oporavka i regeneracije u tijelu, umu i duši.

Liječenje počinja s vjerom u izlječenje. S vjerom i najgrublja metoda ili alat mogu producirati izlječenje, bez nje i najsofisticiranija metoda ili alat mogu obmanuti. Vjera u izlječenje je najbolje izražena u odnosu liječnika i obitelji prema oboljelom i bolesti. Dubina i intenzitet potrebnog odnosa poticati će ili susprezati proces izlječenja. Oboljeli najčešće već u startu zbog predrasuda i često krivog odnosa liječnika, gube motivaciju i vjeru u izlječenje pa tako znatno umanjuju efekt farmakološke terapije. Gubitak vjere stvara osjećaj beznadnosti, bespomoćnosti i osoba zauzima pasivan stav i neminovan ishod.

Dugo se pretpostavljalo da je stres jedan od mogućih uzročnika ali i podržavajućih faktora u progresiji MS-a, no do danas istraživanja to nisu do kraja dokazala.

Još 1868. kao dio prvog kliničkog opisa MS-a, Charcot je napisao da bi briga i tuga mogli biti povezani sa razvojem bolesti. Postoji čitav niz istraživanja koja potvrđuju povezanost stresnih životnih događaja i MS-a. Na kraju većina pacijenata sama izjavljuje da je stres jedan od glavnih faktora koji pogoršava njihovo stanje i to potkrepljuje niz istraživanja:

ISTRAŽIVANJA POVEZANOSTI MS-A I STRESA

- MS je kontinuirani izvor stresa koji utječe na imunološki sustav koji opet utječe na daljnji razvoj MS-a
- Okolinski i psihološki stresori mogu imati snažan utjecaj na relapse i remisije MS-a
- 49% oboljelih od MS-a sa relapsirajuće remitentnim MS-om ili sekundarno progresivnim MS-om bilježili su svaki mjesec kroz godinu svoju procjenu percepcije stresa, depresije i anksioznosti. Također svaki mjesec su snimali MRI mozga. Istražitelji su utvrdili da su oni oboljeli koji su prijavili visok stupanj stresa tendirali imati više lezija detektiranih MRI-om devet mjeseci kasnije.
- Stres na poslu i ratni stres statistički značajno su povezani sa napadima MS-a



ŠTO JE STRES?

Postoji mnogo definicija stresa, najopćenitija je da je stres unutarnje stanje (tjelesna i psihološka reakcija) koje nastaje kada neki događaj procijenimo opasnim ili prijetećim za sebe ili nama važne ljude i stvari. Stanje stresa je ono što doživljavate kada vjerujete da nemate načina i sposobnosti da se uspješno nosite s događajima koje smatrate prijetećima za svoju dobrobit ili koji od vas traže ulaganje posebnih psihofizičkih napora. Takva situacija se naziva stresna situacija. Pritom je za doživljaj stresa odlučujuće kako procjenjujete svoju ugroženost u određenoj situaciji, kao i svoje sposobnosti da se s tom situacijom nosite. Bez napetosti i opterećenja, dakle bez stresa, život je nemoguć tako da je stres neotuđiva sastavnica života.



TIPOVI STRESA

Postoji nekoliko tipova stresa koji se po trajanju i učestalosti dijele na:

- a) **Akutni stres** - najčešći oblik koji proizlazi iz pritisaka i zahtjeva iz neposredne prošlosti, aktualnih zahtjeva okoline te pritisaka i očekivanja od skore budućnosti. Rezultira fiziološkom reakcijom „borbe ili bijega“ kada se tijelo dovodi u stanje uzbune i pripravnosti da reagira ili se adaptira na iznenadnu promjenu i opasnost.

- b) **Epizodni akutni stres** - nastaje među osobama koje često doživljavaju akutne stresne situacije, čiji su životi tako nesređeni da se ne znaju organizirati između vlastitih ciljeva i mogućnosti.

- c) **Kronični stres** - izloženost stresnim i iscrpljujućim situacijama tijekom dužeg razdoblja, naročito na poslu ili obiteljskoj okolini. Često je povezan s lošim socioekonomskim statusom, društvenom izolacijom, nemogućnošću kontroliranja i utjecanja na događaje, padom samopouzdanja, suicidalnim mislima.

- d) **Postraumatski stresni poremećaj – PTSP** - nastaje u situacijama izloženosti ekstremnom akutnom stresu koji reverberira godinama s permanentnom repeticijom traumatskih iskustava - stresor perzistira unutar organizma.

MOŽE LI STRES BITI DOBAR?

Svaki stres ne dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja bolesti. Postoje dobri i loši stresovi. Dobri stresovi su sol i začim života. Bez određene količine stresa ne možemo biti zdravi, ne možemo se razvijati. Ta količina je za svakog čovjeka drugačija, tako da svatko mora odrediti svoje granice. Od posebne je važnosti da li reakcija na stres vodi ka boljoj prilagodbi organizma ili pak u pogrešnu prilagodbu i bolest. U oba slučaja dolazi do promjena u mozgu, ponašanju i tjelesnim funkcijama. Drugim riječima, stres sam po sebi nije ni dobar ni loš. Kada stres ima negativne posljedice, govorimo o distresu, dok pozitivni stres ili eustres sa sobom nosi pozitivna uzbuđenja i omogućuje rast i razvoj kroz prilagodbu na nove zahtjeve i uvjete okoline. Bez napetosti i opterećenja, dakle bez stresa, život je nemoguć! Važno je vodi li Vaša reakcija na stres boljoj prilagodbi organizma ili pak u pogrešnu prilagodbu i bolest.

Za tijelo nema razlike između „dobrog” i „lošeg” stresa, u oba slučaja dolazi do promjena u mozgu, ponašanju i tjelesnim funkcijama.

KOJI SU OPĆENITI IZVORI STRESA?

Nastanak i razvoj bolesti pod utjecajem su velikog broja faktora – individualnih, psiholoških, socijalnih, fizičkih i duhovnih.

Izvori stresa su općenito životne situacije koje predstavljaju značajnu promjenu i zahtijevaju prilagodbu (smrt supružnika, развод, bolest, zatvorska kazna, vjenčanje, odlazak u mirovinu...) Izvori stresa se nazivaju stresori ili stresni podražaji i oni su svaki tjelesni, psihički, socijalni i fizikalni poticaj koji Vas dovodi u stanje stresa.

Stresori se najčešće mogu podijeliti na:

FIZIČKE STRESORE – izloženost prirodnim nepogodama i katastrofama, jakoj buci, toplini ili hladnoći, prometne nezgode, dim cigarete, visoki ili niski atmosferski tlak...

PSIHOLOŠKE STRESORE – prevelika i nerealna očekivanja koja nisu u skladu s mogućnostima, frustracija, briga, loši međuljudski odnosi, konflikti na poslu, obitelji, okolini, neuspjeh, pretjerano iscrpljivanje tijela, preuzimanje odgovornosti za tuđa raspoloženja i akcije, briga oko stvari nad kojima nemamo kontrolu, unutarjni sukob...

BIOLOŠKE STRESORE – bolesti, prehlade, infekcije kože, sve promjene u tijelu...

SOCIJALNE STRESORE – ratovi, ekonomske krize, društvene promjene...

Najveća prijetnja su stresori koji su: nepredvidivi, nekontrolabilni, nepoželjni. Važno je reći da i imaginarni strahovi ili brige izazivaju stvarni stres, za naš mozak nema razlike je li nešto zamišljate ili realno doživljavate.

Prema Lazarusu, postoji nekoliko osnovnih situacija koje izazivaju najjače stresove:

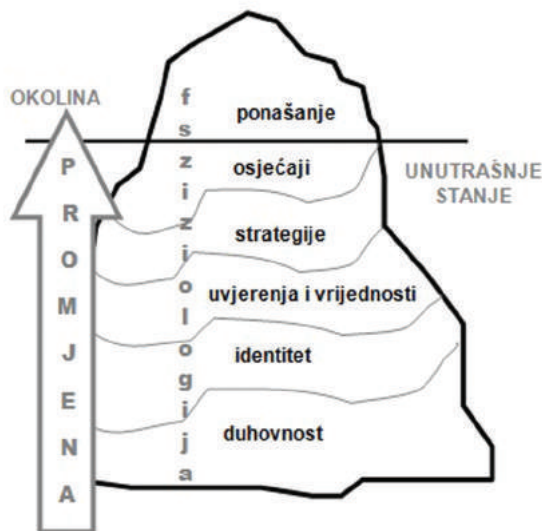
- nesigurnost glede fizičkog opstanka
- nesigurnost oko održavanja vlastitog identiteta
- opasnost od poremećaja ciljeva i vrijednosti važnih za pojedinca
- nesigurnost glede nemogućnosti kontrole vlastite okolina
- nepodnošljiva bol
- gubitak voljene osobe

Glavni uzrok stresa je nedovoljna pripremljenost pojedinaca, stoga je nužno iskustvo i vještina uspješnog sučeljavanja sa stresnom situacijom.

Pitanje koje si treba postaviti je na što možemo utjecati i kako? Robert Dilts je razvio koncept nazvan «neurološke razine» koje predstavljaju koristan način razmišljanja o različitim razinama kontrole i utjecaja u području zdravlja.

Zdravlje utječe na svaku razinu, kao i što svaka razina utječe na zdravlje. Na zdravlje utječe okolina, ponašanje, misli, uvjerenja, vrijednosti, identitet i duhovnost.

NEUROLOŠKE RAZINE PROMJENE:



Šesta razina: DUHOVNOST

Promjena na duhovnoj razini znači da oboljeli pronazali dublji smisao i pozitivnu svrhu svog života i onoga što se s njim sada događa i to daje snagu i nužnu motivaciju za promjenom.

Peta razina: IDENTITET

Odgovara na pitanje: «*Tko sam ja?*». Identitet uključuje osobnu ulogu, misiju i/ili osjećaj sebe. Uključuje «Tko» izlječenja. Odnosi se na izlječenje duha. Identitet je naš doživljaj i osjećaj sebe, koji je izgrađen od najdubljih vrijednosti i uvjerenja koja definiraju našu misiju u životu. Odnosi se na to koliko samopoštovanja imamo ili nemamo. Oboljeli često prihvate identitet «pacijenta», (npr. Ja sam multiplikaš). Doživljaj sebe kao bolesne osobe otežava i na dubokoj razini sabotira ozdravljenje. Samokritika i osjećaj krivnje na razini identiteta vodi depresiji što oslabljuje imunitet. Naš doživljaj sebe, znači naša slika o sebi utječe direktno na naš imunološki sustav. Promjenom na duhovnoj razini, osoba mijenja i identitet odnosno sliku koju ima o sebi, stvarajući „plodno tlo“ za promjenu i poboljšanje svog mentalnog i fizičkog zdravlja.

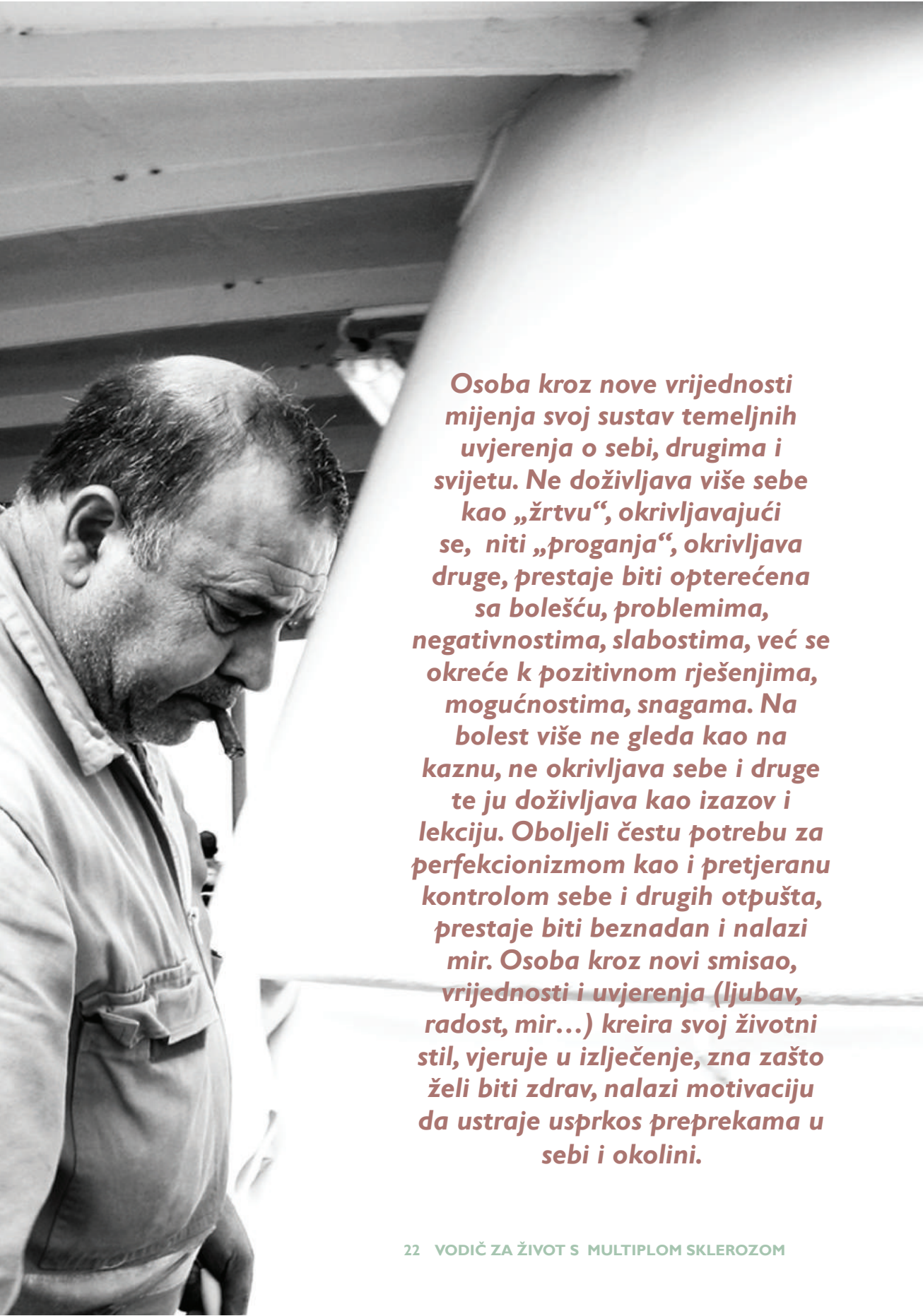
Četvrta razina: UVJERENJA I VRIJEDNOSTI

Promjena na duhovnoj razini znači da oboljeli pronazali dublji smisao i pozitivnu svrhu svog života i onoga što se s njim sada događa i to daje snagu i nužnu motivaciju za promjenom.

Odgovara na pitanje: **«U što vjerujem? Što mi je u životu važno i prioritet?»** Uvjerenja i vrijednosti osiguravaju potkrepu (motivaciju i dozvolu) koja podržava ili inhibira sposobnosti. Uključuje «Zašto» izlječenja. Odnosi se na izlječenje srca. Upravo uvjerenja i vrijednosti imaju presudan utjecaj na naše zdravlje odnosno razvoj bolesti. Vrijednosti su ono što nam je važno i poželjno u životu. Vrijednosti su primarni izvor motivacije i ako ljudi žive u skladu s njima osjećaju zadovoljstvo, harmoniju, ispunjenje, mir... Nije li tako ljudi, se osjećaju nezadovoljnima, rastrganima, razočaranima, povrijeđenima... Oboljeli se najčešće osjeća bezvrijedno jer je prisiljena mijenjati radne navike i stil života.

Uvjerenja su principi koji usmjeravaju naše ponašanje, određuju kako vidimo sebe, kako reagiramo prema drugima i kakvo značenje dajemo našem iskustvu. Placebo reakcija ukazuje kako možemo liječiti sebe ako vjerujemo u efikasnost lijeka bez obzira ima li taj lijek ikakav fiziološki efekt ili ne. Ono što razmišljamo za naše tijelo je realno. Osnažujuća uvjerenja i afirmacije omogućuju motivaciju, sigurnost i ustrajnost u uspješnom sučeljavanju s bolešću. Uvjerenja imaju karakteristiku pokretanja samo-organizirajućih aktivnosti koje dovode do «samo-ostvarenja». Također, važno je imati osnažujuća uvjerenja vezana uz plan dostizanja cilja, one su duboke strukture koje mobiliziraju i oslobađaju sposobnosti i ponašanja potrebna za ostvarenje cilja i važan faktor u generiranju i osnaživanju naših planova. Ograničavajuća uvjerenja i predrasude nas sprječavaju u korištenju naših potencijala i poduzimanju akcija u dostizanju željenog stanja ili cilja. Osoba se neće promijeniti ukoliko ne vjeruje da je to moguće i da je ona za to sposobna. Zdravlje je vrijednost samo za sebe, ali i sredstvo za ostvarenje drugih vrijednosti.

Ukoliko osoba nema dovoljno razloga ili nije svjesna zašto želi biti zdrava, koliko joj je to važno, što time može dobiti ili izgubiti, to ima za posljedicu nedovoljnu motivaciju i ustrajnost ka ozdravljenju.



Osoba kroz nove vrijednosti mijenja svoj sustav temeljnih uvjerenja o sebi, drugima i svijetu. Ne doživljava više sebe kao „žrtvu“, okrivljavajući se, niti „proganja“, okrivljava druge, prestaje biti opterećena sa bolešću, problemima, negativnostima, slabostima, već se okreće k pozitivnom rješenjima, mogućnostima, snagama. Na bolest više ne gleda kao na kaznu, ne okrivljava sebe i druge te ju doživljava kao izazov i lekciju. Oboljeli čestu potrebu za perfekcionizmom kao i pretjeranu kontrolom sebe i drugih otpušta, prestaje biti beznadan i nalazi mir. Osoba kroz novi smisao, vrijednosti i uvjerenja (ljubav, radost, mir...) kreira svoj životni stil, vjeruje u izlječenje, zna zašto želi biti zdrav, nalazi motivaciju da ustraje usprkos preprekama u sebi i okolini.

Treća razina: SPOSOBNOSTI I STRATEGIJE

Odgovara na pitanje „*Koje su moje sposobnosti?*“ Uključuje «*Kako*» izlječenja. Odnosi se na izlječenje uma. Sposobnosti vode i daju smjer ponašanju kroz mentalnu mapu, plan ili strategiju.

Najčešće je jedna od posljedica bolesti umanjene i gubitak nekih od sposobnosti što ima za posljedicu pad samopouzdanja i osjećaja samoučinkovitosti. Stoga je nužno prepoznati i usmjeriti se na vlastite sposobnosti koje nisu umanjene bolešću već ih osoba može i voli koristiti. Treba se fokusirati na pozitivne aspekte novo nastale situacije, odnosno gledati na nju kao izazov i izvući maksimum. Važno je nastaviti raditi, ali prilagoditi posao svojim sposobnostima. Ukoliko osoba nema posao ili je morala prekinuti radni odnos važno je ostati aktivan, i mentalno i fizički, bilo kroz hobi ili neke druge aktivnosti. Strategije su habitualni način razmišljanja i reagiranja. Oboljeli odbacuje stare, nekorisne navike i strategije te usvaja nove osnažujuće navike i strategije u skladu sa novim vrijednostima i uvjerenjima.

Druga razina: PONAŠANJE

Odgovara na pitanje „*Što želim učiniti?*“. Ponašanja su specifične akcije ili reakcije pokrenute od osobe unutar okoline. Uključuje «*Što*» izlječenja. Odnosi se na izlječenje tijela.

Promjena na ovoj razini odnosno ponašanje, usklađeno je sa novim osnaženim identitetom, pripadajućim vrijednostima kojima se teži, podržavajućim uvjerenjima i adekvatnim sposobnostima odnosno strategijama. Oboljeli osvješčuje i mjenja nekorisna, destruktivna ponašanja prema sebi i drugima koje štete zdravlju i usvaja za zdravlje korisno asertivno ponašanje. Svako ponašanje koje dovodi do stresa treba mijenjati.

Prva razina: OKOLINA

Okolina određuje vanjske mogućnosti ili prepreke na koje osoba treba reagirati.

Promjena na ovoj razini usmjerena je na prepoznavanje i uklanjanje izvora stresa u okolini oboljelog. Medicinska istraživanja podržavaju ono što naše tijelo intuitivno zna: ugodna okolina ubrzava oporavak. Faktori koji djeluju na zdravlje iz naše okoline su npr. kvaliteta i vrsta hrane, potrebni vitamini, medikamenti, životni prostor itd. Socijalna okolina je naročito važna. Čitav niz istraživanja ukazuju da socijalna podrška od obitelji, prijatelja, kolega i drugih oboljelom važnih ljudi čini enormni utjecaj na zdravlje. Usamljenost, izolacija i loši međuljudski odnosi značajno pogoršavaju stanje oboljelog. Oboljeli preispituje što želi i može promijeniti u svojoj fizičkoj i socijalnoj okolini kako bi živio u skladu sa svojim vrijednostima i uvjerenjima.

ŠTO JE ZA VAS IZVOR STRESA

Jedino Vi možete odrediti što je za vas izvor stresa!!! Nabavite bilježnicu u kojoj ćete zapisivati kako vaše tijelo reagira na stres. Važno je prvo primjećivati i zapisivati što vam izaziva stresi i kako na njega reagirate. Pratite izvore stresa u okolini, na koji način vaše ponašanje, vaše navike i uvjerenja stvaraju stres.

OKOLINA

Što sve uzrokuje stres u Vašoj okolini?

Mogućnosti su neizmjerne:

izloženost prirodnim nepogodama i katastrofama, jakoj buci, toplini ili hladnoći, prometne nezgode, dim cigarete, visoki ili niski atmosferski tlak...

Stres na poslu

Za većinu osoba najveći izvor stresa. Ubijajući prekovremeni sati, pretrpanost poslom, nerealna očekivanja nadređenih, kratki rokovi izvršenja zadataka, zatrovani odnosi s kolegama, sadistički šef, često nerazumijevanje za potrebe oboljelih itd. Najveći stres dakako izaziva gubitak posla, ali i strepnja od gubitka posla i to je noćna mora za većinu oboljelih. Gubitkom posla osoba često doživljava da time gubi i dio sebe. Stoga je jako važno poduzeti prave korake da osoba nađe novi smisao u nečemu što voli, za što ima potencijala, znanja i vještine. Ne kaže se uzalud kada se jedna vrata zatvaraju, jedna puno veća se otvaraju. Stoga je važno da novo nastalu situaciju doživite kao izazov a ne kao neuspjeh, da se usmjerite na pozitivne stvari. Čaša je polu prazna ili polu puna – to ovisi samo o vama. Možda, je baš sada trenutak da se usmjerite na brojne stvari koje čuče u Vama, koje Vas zaista vesele i pružaju puno zadovoljstva a prije ih niste mogli raditi jer ste bili prezauzeti, možda baš sada možete napraviti nešto za sebe.

Stres kod kuće

Nažalost veliki oboljelih osoba i kod kuće doživljava stres. Naročito je stres izražen kod žena koja je često pod pritiskom zbog duplih standarda koji se pred nju postavljaju. Očekivanja od žene na poslu (očekuje da je kompetitivna, agresivna, asertivna...) su često suprotstavljena očekivanjima kod kuće (nježna, brižna, emotivna...). Stres izaziva ta stalna razapetost između uloga koje žena mora igrati svaki dan - uloga majke, kućanice, poslovne žene, supruge... Biti majka je veliki stres, no još je veći ako se nađe u «stres sendviču» između brige za starije članove obitelji i vlastite djece. Vrlo često žene preuzima ulogu «spasitelja» što izaziva enormni stres jer preuzimaju odgovornost za ono nad čim nemaju kontrolu, pa najčešće i same postanu «žrtve» skupljajući loše osjećaje. Odsutnost ili loša komunikacija među članovima obitelji, sukob interesa, vrijednosti, uvjerenja dovodi do čestih neslaganja, svađa pa i razvoda koji je na ljestvici intenziteta stresa odmah poslije stresa zbog gubitka posla.

Prvi korak je utvrditi što je sve u Vašoj okolini izvor stresa i što možete učiniti glede toga. Koje resurse i mogućnosti imate na raspolaganju? Važno je poznavati izvore stresa jer informacije daju osjećaj kontrole i smanjuju stres.

PONAŠANJE

Koje Vaše ponašanje dovodi do stresa? Ne pridržavanje dogovora, kritiziranje, prekomjerno umaranje, stalni pritisak, prevelika brzina. Znat ćete koje ponašanje izaziva stanje stresa ako na obratite pažnju na signale koje vam tijelo šalje i ako vodite evidenciju.

KAKO ZNATE DA STE POD STRESOM?

Kada se suočite sa stresnom situacijom tri stvari se brzo dogode jedna za drugom:

- a) sama situacija
- b) vaš doživljaj situacije
- c) reakcija tijela ne to kako ste vi situaciju doživljali

Stresna situacija je često izvan Vaše kontrole. No Vaš doživljaj situacije je pod kontrolom. Kada doživite da je situacija izvan vaših mogućnosti i kontrole Vaše tijelo reagira automatski, pripremajući se za napad ili bijeg. Možete primjetiti promjene izvan i unutar tijela:

- ubrzan rad srca
- povišen tlak
- ubrzano disanje
- usporava se metabolizam
- ruke postaju hladne i znojne
- šire se zjenice
- blijedi ste

Ukoliko ste zaista u opasnosti ta reakcija je korisna. Ukoliko ne postoji stvarna opasnost, nego samo to mislimo, za naše tijelo to je stvarnost. U svakom slučaju tijelo treba vremena da se oporavi od stresne situacije. Kod učestalog stresa možete doživjeti tzv. «burn-out» sindrom i tada posljedice mogu biti više nego ozbiljne.

Okolinski i psihološki stresori mogu imati snažan utjecaj na relapse i remisije MS-a.



KOJI SU ZNAKOVI I SIMPTOMI STRESA?

- 50% istraživanja ukazuje da je stres utjecao na zdravlje
- 21% istraživanja ukazuje da je stres negativno utjecao na odnose s prijateljima
- 19% istraživanja ukazuje da je stres negativno utjecao na brak
- 15% istraživanja ukazuje da je stres negativno utjecao na učinkovitost na poslu

Posljedice stresa ovise o obilježjima stresora, njihove jačine i trajanja, osobina ličnosti pojedinca te vlastite procjene sposobnosti uspješnog sučeljavanja sa stresom te socijalne potpore koju može očekivati tijekom sučeljavanja sa stresom.

Važno je napomenuti da ista situacija kod raznih osoba izaziva razne reakcije. Ono što je za nekoga stresno za drugoga nije.

Zato vrlo često postoji nerazumijevanje u obitelji i okolini za izraženu osjetljivost na stres kod oboljelih od MS-a. Važno je da zapamtiti da ono što je izvor stresa za Vas a nije za drugu osobu, može biti izazov i djelovati poticajno.

Stres je najbolji primjer za povezanost psihičkih procesa i reakcija tijela. Uslijed stresa nastaju jake fiziološke reakcije koje mogu potaknuti razne tjelesne smetnje koje se odražavaju kao psihosomatski simptomi te mogu nastati promjene u ponašanju, emotivnom doživljavanju, kognitivnim disfunkcijama, te tjelesnim tegobama:

PROMJENE U PONAŠANJU

- pretjerana ovisnost o drugima ili povlačenje
- povećan apetit
- problemi sa spavanjem
- nedostatak apetita
- gubljenje stvari
- svadljivost
- strahovi / fobije
- problemi u motorici- psihogeni reumatizam
- opsesivno ponašanje
- otežan govor...

PROMJENE U EMOTIVNOM DOŽIVLJAVANJU

- tjeskoba, nemir, bijes, sram
- razdražljivost
- osjećaj krivnje, tuga
- ravnodušnost
- pretjerana osjetljivost
- česte promjene raspoloženja
- depresija
- podređenost
- prisilne misli

PROMJENE U RAZMIŠLJANJU

- gubitak pamćenja
- gubitak koncentracije
- nejasnoća i konfuzija u mišljenju
- neodlučnost
- izrazito mjenjanje mišljenja o ljudima, životu, budućnosti
- razočaranost i optuživanje

KAKO NASTAJE STANJE STRESA?

Postoji više modela nastanka stresa. Najpoznatiji su Selyeova teorija stresa (1956.) i Lazarusova teorija stresa (1966).

Prema Lazarusu za doživljaj stresa je odlučujuće kako pojedinac procjenjuje svoju ugroženost u određenoj situaciji, kao i svoje sposobnosti da se sa tom situacijom nosi. Postoje dvije procjene – primarna i sekundarna procjena ugroženosti.

PRIMARNA PROCJENA UGROŽENOSTI odnosi se na značenje događaja ili situacije za Vašu dobrobit i odgovara na pitanja poput:

“Što ova situacija znači za mene? Može li mi koristiti i kako?”

Ova pitanja su najčešće nesvjesna i automatska pa je naročito važno da kada ste u stresnoj situaciji sami sebi postavite ta pitanja.

Osoba može situaciju procijeniti kao nevažnu (zanemaruje ju), pozitivnu (ugodni osjećaji) ili stresnu (neugodni osjećaji). Ako je doživi kao stresnu osoba može to interpretirati kao izazov, gubitak ili prijetnju. Procjena gubitka ili povrede odnosi se uvijek na već postojeću situaciju u kojoj je osoba već npr. izgubila socijalni ugled, posao ili voljenu osobu. Procjena prijetnje označava anticipirani gubitak ili povredu, koja može, ali i ne mora nastupiti. Zasniva se na direktnom ili indirektnom, zamišljenom ili stvarnom znanju o mogućoj opasnosti.

PRIMARNA PROCJENA



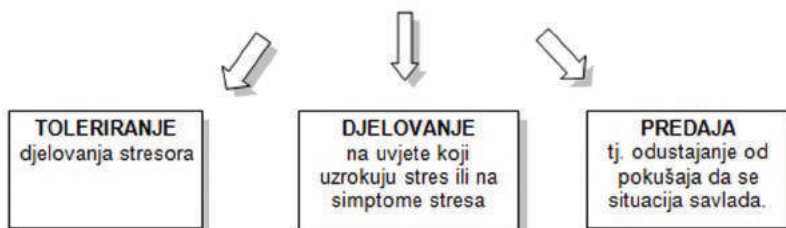
SEKUNDARNA PROCJENA UGROŽENOSTI odnosi se na procjenu vlastitih sposobnosti i mogućnosti savladavanja određene situacije i odgovara na pitanje: **"Mogu li se nositi s tom situacijom?"**

Ako pojedinac na osnovi sekundarne procjene zaključi da je u stanju savladati neki zadatak, riješiti problem ili iskoristiti neku situaciju u svoju korist, primarna procjena, npr. prijetnje, može se pretvoriti u izazov.

Pojedinac će tada zaključiti da će uz ulaganje dodatnih napora postići nešto korisno ili za sebe povoljno.

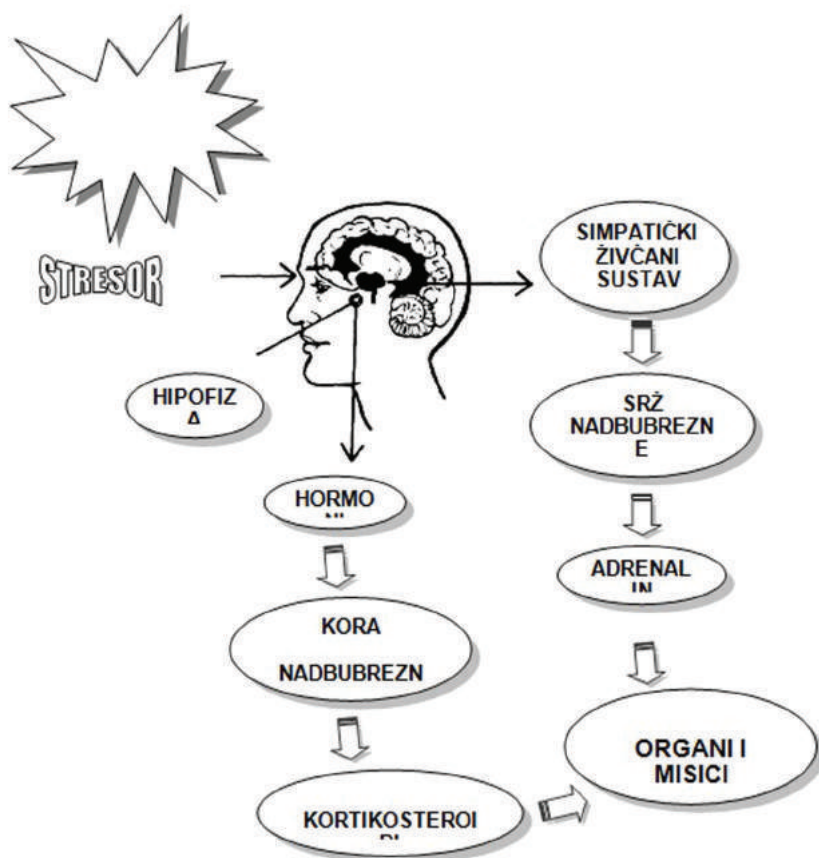
KOJI SU MOGUĆI NAČINI REAGIRANJA NA STRES?

REAKCIJE DO KOJIH DOLAZI POVODOM STRESNOG DOGAĐAJA



KAKO STRES IZAZIVA BOLEST?

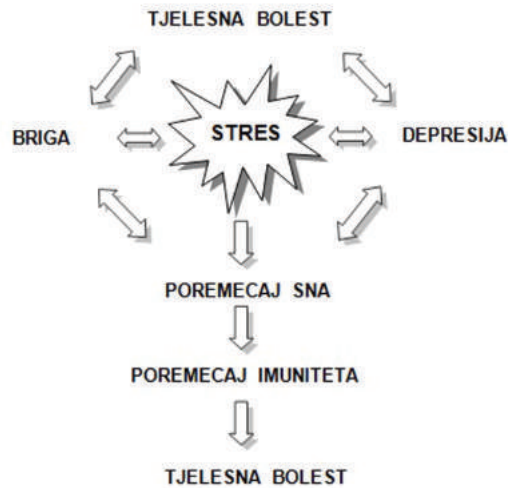
Selyeov najveći doprinos su dokazi da stres smanjuje tjelesnu otpornost, pa je stoga važan čimbenik u nastajanju svih bolesti, bez obzira na dodatne čimbenike kojima su ove bolesti izazvane. Stanje tuge, žalosti potištenosti i dr. praćena su obilnim izlučivanjem kortikosteroida, što objašnjava djelovanje negativnih emotivnih stanja na povećanu sklonost bolestima.



Psihoneuroimunologija je potpuno novo i brzo razvijajuće područje koje intenzivno proučava kako psihološki faktori utječu na funkcioniranje različitih aspekata živčanog sustava, koji onda do nekog stupnja utječu na naš imunološki sustav.

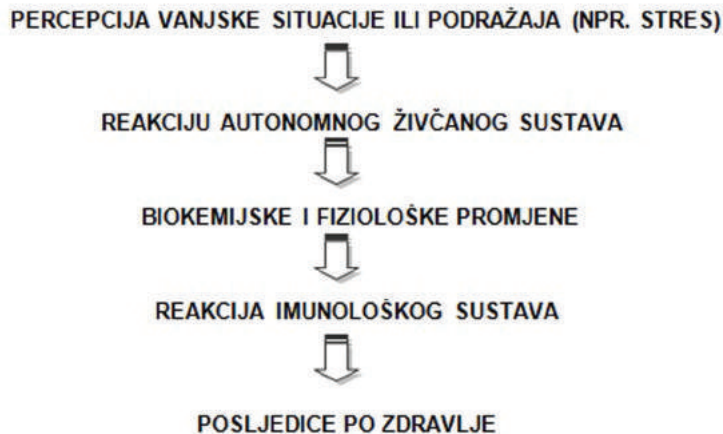
psihološki faktori - nervni sustav - imunološke posljedice

SHEMA ZAČARANOG KRUGA STRESA I BOLESTI



Od početka u ranih 80-tih, područje psihoneuroimunologije je napravilo brojna otkrića u razumijevanju interakcija između mozga i imunološkog sustava. Na primjer, već se dugo zna da stres i emotivne reakcije mijenjaju kemijske razine u krvotoku koje utječu na imunološki sustav. Također je utvrđeno je da imunološke stanice direktno reagiraju na iste kemikalije u mozgu kojima se nervne stanice služe da međusobno komuniciraju. Novija fiziološka otkrića podržavaju koncept direktne povezanosti između centralnog živčanog sustava i reakcija imunološkog sustava (Ballieux, 1998). Postoji dobro dokumentiran odnos između endokrinog sustava (žlijezde sa unutarnjim izlučivanjem hormona) i imunološkog sustava. Na primjer kortikosteroidi se koriste da susprežu imunološki odgovor nakon transplantacije novog organa. Sada je dokazano da limfociti (bijela krvna zrnca) nose molekularne strukture na vanjskoj strani koje služe kao receptori za kortikosteroide. Još je dokazano da hormoni endorfini nastali u mozgu utječu na produkciju protutijela. Drugi način na koji centralni živčani sustav utječe na imunološki odgovor je kroz periferni živčani sustav. Nedavno otkrivene anatomske veze pokazuju kako taj sustav inervira limfne žlijezde i druge strukture u tijelu gdje se proizvode i razvijaju limfoidne stanice. Kao primjer, u eksperimentu sa životinjama u stresnoj situaciji (npr. neizbježno podraživanje strujom ili poremećaj dan/noć ritma) životinje pokazuju suspreziju imunološkog odgovora. Ukoliko stresna situacija unosi element «novine» ili uzbuđenja može osnažiti imunološki odgovor. Ta spoznaja utječe na strategije uspješnog sučeljavanja sa stresnom situacijom. Kako osoba može psihološki doživjeti, procijeniti i reagirati na stresnu situaciju, na takav način da generira minimalnu ili čak korisnu reakciju autonomnog i imunološkog sustava.

Prema otkrićima iz područja psihoneuroimunologije, put između «uma» i «tijela» može se koncipirati kao proces u pet koraka:



Psihoneuroimunologija predlaže da se psihološke tehnike mogu koristiti da direktno stimuliraju i utječu imunološki odgovor.

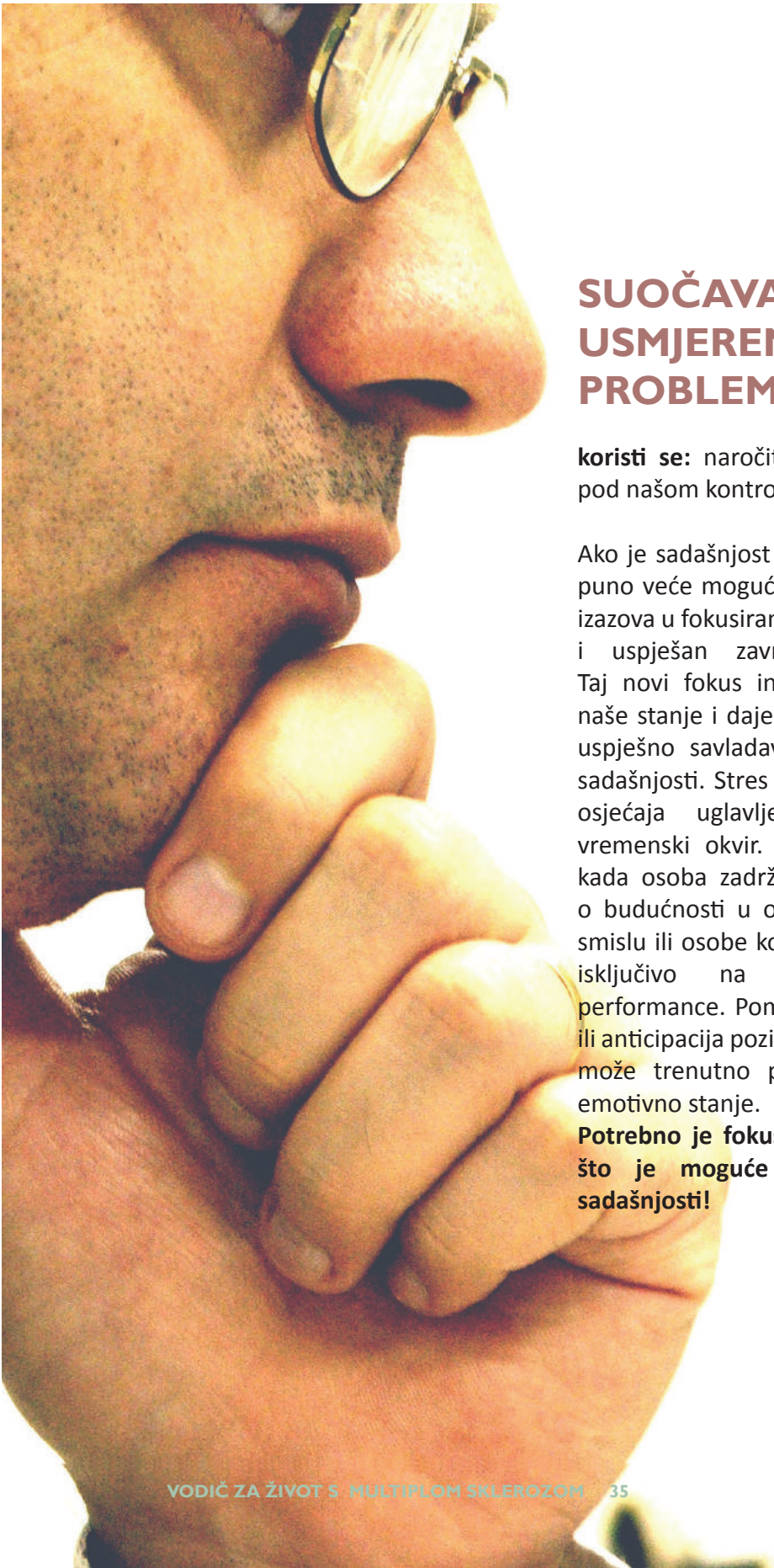
STRES SE MOŽE NADVLADATI!!!

Kad se osoba nađe u situaciji koju doživljava stresnom mora nekako s njom izaći nakraj. Drugim riječima, nastojat će na kognitivnom, emocionalnom ili na ponašajnom planu, savladati, podnijeti ili smanjiti vanjske i unutarnje zahtjeve i/ili sukobe među tim zahtjevima.

Postoji mnogo načina i metoda kako se opustiti, oraspoložiti i uspješno nositi sa stresovima svakodnevnog života koji su neizbježni.

Odaberite tehnike koje odgovaraju vašim mogućnostima, temperamentu i osobnosti.

- Kad ste u situaciji koju doživljavate kao stresnu, nužno je pronaći za Vas najkorisnije rješenje
- Glavni je kriterij je li suočavanje korisno ili nije za Vas
- Ni jedan način suočavanja nije sam po sebi ni dobar ni loš
- Uspješnost suočavanja je uvijek vezano uz konkretnu situaciju
- Postoji suočavanje sa stresom usmjereno na problem i na emocije



SUOČAVANJE USMJERENO NA PROBLEM:

koristi se: naročito kada je stres pod našom kontrolom

Ako je sadašnjost stresna onda su puno veće mogućnosti za rješenje izazova u fokusiranju na budućnost i uspješan završetak zadatka. Taj novi fokus instantno mijenja naše stanje i daje nove resurse za uspješno savladavanje zadatka u sadašnjosti. Stres je često rezultat osjećaja uglavljenosti u neki vremenski okvir. Primjer toga je kada osoba zadržava razmišljanje o budućnosti u obeshrabrujućem smislu ili osobe koje su fokusirane isključivo na slabe prošle performance. Pomak u sadašnjost ili anticipacija pozitivne budućnosti može trenutno promijeniti naše emotivno stanje.

Potrebno je fokusirati se na ono što je moguće kontrolirati u sadašnjosti!

SUOČAVANJE USMJERENO NA EMOCIJE:

koristi se: naročito kada stres nije pod našom kontrolom

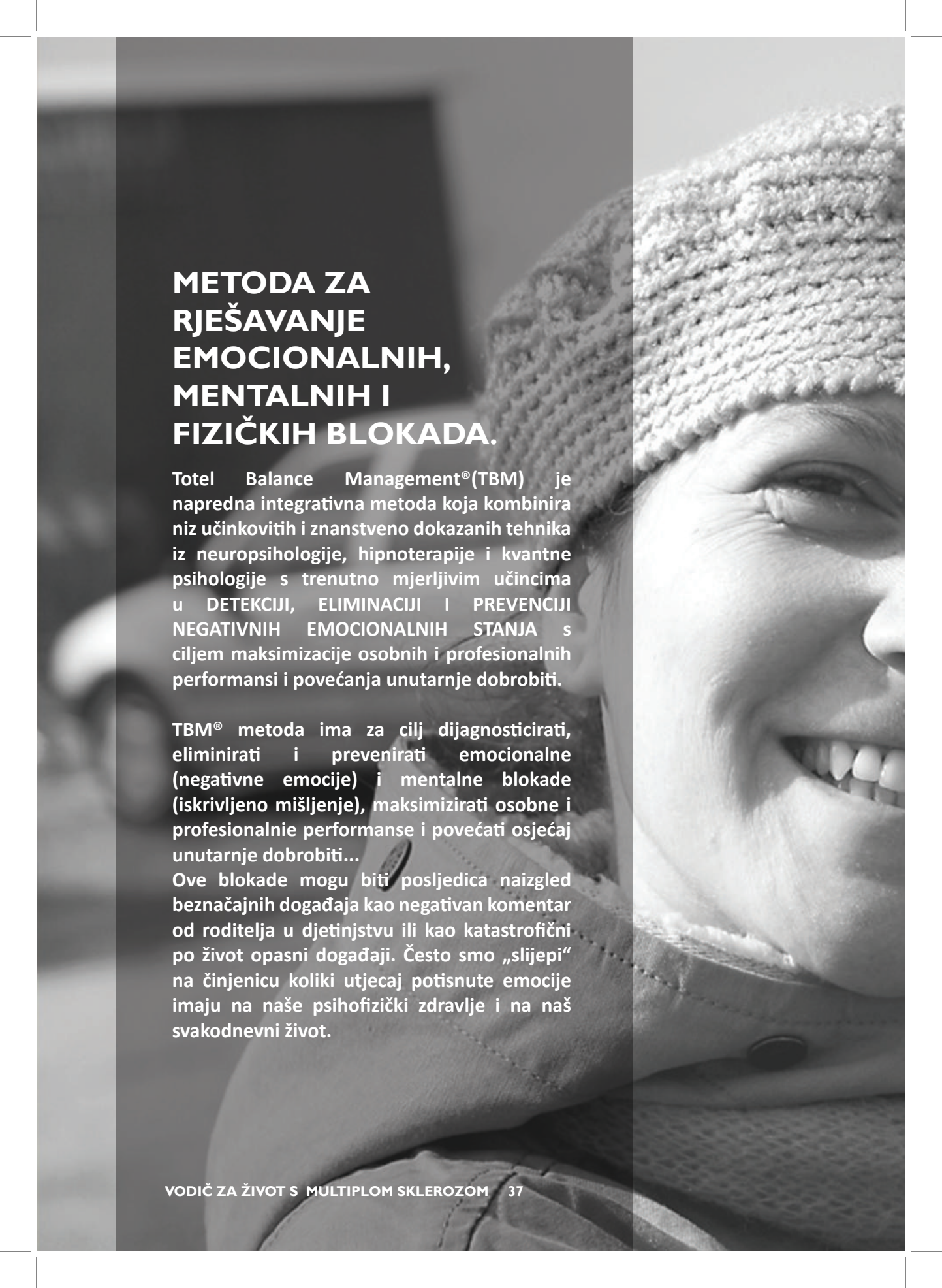
Ovladavanja emocijama predstavlja vještinu koja će Vas voditi na putu do zdravlja.
RAZMISLITE!

Zašto radite to što radite? Zašto želite veću učinkovitost, više vremena za sebe, bolje odnose s ljudima? Je li to samo zbog toga što želite više novaca, vremena, prijatelja, pažnje? Ili zbog toga što mislite da ćete se drukčije osjećati.

Gotovo sve što radimo, radimo da bismo promijenili kako se osjećamo! Ipak, malo ljudi zna vještine kako to učiniti brzo i efektno. Prečesto je naše raspoloženje ovisno o vanjskim okolnostima, bez naše kontrole.

Cilj je da otkrijete što Vas pokreće na to da radite to što radite i što pokreće emocije koje ponajčešće doživljavate. Važno je da napravite korak po korak, plan pomoću kojega ćete identificirati one emocije koje Vas osnažuju, ali i one koje Vas oslabljuju, te kako koristiti obje na Vašu najveću korist. Tako da Vaše emocije ne budu prepreka, nego moćan alat koji Vam pomaže da postignete ravnotežu i zdravlje.






METODA ZA RJEŠAVANJE EMOCIONALNIH, MENTALNIH I FIZIČKIH BLOKADA.

Total Balance Management®(TBM) je napredna integrativna metoda koja kombinira niz učinkovitih i znanstveno dokazanih tehnika iz neuropsihologije, hipnoterapije i kvantne psihologije s trenutno mjerljivim učincima u DETEKCIJI, ELIMINACIJI I PREVENCIJI NEGATIVNIH EMOCIONALNIH STANJA s ciljem maksimizacije osobnih i profesionalnih performansi i povećanja unutarnje dobrobiti.

TBM® metoda ima za cilj dijagnosticirati, eliminirati i prevenirati emocionalne (negativne emocije) i mentalne blokade (iskrivljeno mišljenje), maksimizirati osobne i profesionalne performanse i povećati osjećaj unutarnje dobrobiti...

Ove blokade mogu biti posljedica naizgled beznačajnih događaja kao negativan komentar od roditelja u djetinjstvu ili kao katastrofični po život opasni događaji. Često smo „slijepi“ na činjenicu koliki utjecaj potisnute emocije imaju na naše psihofizički zdravlje i na naš svakodnevni život.



Kada se neugodno iskustvo dogodi, ono je pohranjeno u našem mozgu sa svim, mislima, osjećajima, prizorima, zvukovima i ostalim osjetima koji ga prate. Negativne misli i osjećaji traumatičnog događaja su „zarobljena“ u nervnom sustavu. TBM® radi dvije važne stvari. Prvo identificira emocionalnu i mentalnu blokadu, zatim „otključa“ negativnu memoriju i emociju pohranjenu u nervnom sustavu i na kraju pomaže mozgu da uspješno procesira iskustvo. Provedena istraživanja ukazuju kako je TBM® jednostavna, brza, sigurna i učinkovita metoda.

Očekivane POZITIVNE PROMJENE

Tijekom tretmana dolazi do pozitivnih promjena od najdublje razine doživljavanja sebe, vrijednosti, uvjerenja i mišljenja do emocionalnih stanja i senzacija, te ponašanja prema sebi drugima i okolini.

Nakon tretmana se javlja duboki osjećaj opuštenosti, sigurnosti i unutarnjeg mira i zadovoljstva,

Dugotrajni pozitivni efekti TBM metode odnose se na sve razine blagostanja osobe, mentalne, emocionalne i fizičke, povećava se emocionalna stabilnost, samopoštovanje, unaprijeđuju odnosi prema sebi i drugima.



***Naše emocije su robovi naših misli,
a mi smo robovi naših emocija. U
konačnici kvaliteta vašeg života
je određena kvalitetom emocija
koje stalno osjećate - raskinite
unutarnje emocionalne i mentalne
okove!***

KOJE KORAKE NAPRAVITI DA UNAPRIJEDITE ZDRAVLJE

KORAK I OBVEŽITE SE DA ĆETE UNAPRIJEDITI ZDRAVLJE I PODIĆI KVALITETU ŽIVOTA

Prvo što trebate napraviti je donijeti odluku da će vam bolest biti izazov i da ćete se obvezati da ćete učiniti sve da unaprijedite zdravlje i podignete kvalitetu svog života. Definirajte kratkoročne i dugoročne ciljeve glede svog zdravlja i života. Neka svaki dan bude mali korak ka zdravlju. Donošenje prave odluke znači odanost postizanju rezultata i rezanje svih drugih mogućnosti.

KORAK II ODREDITE PRIORITETE U ŽIVOTU

Preispitajte što vam je bilo važno i što će vam od danas biti važno. Za što ćete se boriti. Što više nećete tolerirati u svom životu i što sve želite izgraditi. Kada ljudi žive u skladu sa svojim vrijednostima osjećaju zadovoljstvo, harmoniju. Kada to nije slučaj ljudi se osjećaju nezadovoljno, inkongruentno i povređeno.

Vrijednosti utječu i usmjeravaju naše ciljeve. Ciljevi koje postavljamo sebi su izraz naših vrijednosti. Ako ne živite po svojim vrijednostima na duge staze budete sigurni da ćete doživjeti intenzivnu patnju. Često ljudi razviju naviku ili obrazac ponašanja koji je stresan, frustrirajući ili samodestruktivan; droga, cigarete, prekomjerno hranjenje, pretjerana kontrola sebe i drugih.

Koji je pravi problem? To je obično rezultat frustracije, ljutnje i praznine koju ljudi osjete jer nemaju osjećaj ispunjenja u svojim životima. Oni žele ispuniti tu prazninu popunjavajući rupu sa ponašanjima koja predstavljaju «kratki fix» promjene stanja. To ponašanje postaje obrazac i ljudi se radije usredotočuju na ponašanje, a ne na stvarne uzroke. Zapamtite sve što radimo ima cilj da promijenimo kako se osjećamo. Znači kada god živimo po svojim vrijednostima osjećamo pravo i iskreno zadovoljstvo.

KORAK III

PODUZMITE AKCIJU

Nakon što ste odredili prioritete, obvezali se da ćete unaprijediti zdravlje i podići kvalitetu svog života krenite u akciju. Ono što razlikuje želju od odluke je što iz odluke proizlazi konstantna akcija.

FORMULA KAKO DO ZDRAVLJA:

- 1) Odluči što želiš
- 2) Poduzmi nešto (pokreni akciju)
- 3) Primjeti radi li ili ne (uči iz toga)
- 4) Mijenjaj pristup dok ne uspiješ

Tri odluke koje donosite u svakom trenutku vašeg života kontrolira vašu sudbinu. Te tri odluke određuju što ćete zamjećivati, kako ćete se osjećati, što ćete raditi i na kraju kako ćete doprinosti i što ćete postati. Ako ne kontrolirate te tri odluke, vi jednostavno nemate život pod svojom kontrolom. Kada ih kontrolirate jednostavno počinjete oblikovati svoje iskustvo.

SAVJETI I VJEŽBE

KAKO POBIJEDITI BRIGE?

Brige:

- a) puno razmišljanja a malo akcije
- b) od vas očekuje da ste kompletno odgovorni ili kompletno bespomoćni
- c) bježanje od neželjenog stanja
- d) nemaju potvrdu iz vanjskog svijeta, postoje samo u vašim mislima
- e) predstavljaju automatske misli


Pitanja za provjeru valjanosti automatskih misli. Da bi ovladali unutarnjim govorom kada evocira bolne događaje, odnosno kada Vas brige zarobe prođite kroz slijedeća pitanja:

1. Je li to stvarno “sve ili ništa” situacija?
2. Je li zaista “uvijek” tako?
3. Koji su pozitivni aspekti ovog događaja?
4. Jesam li apsolutno siguran u ono što mislim?
5. Kako bi to izgledalo iz ptičje perspektive?
6. Jesam li bio racionalan u vrijeme događaja?
7. Zašto bi “trebalo” biti drugačije?
8. Tko je odgovoran?
9. Koja je emocionalna dobit ovog ponašanja?
10. Kako mi ovaj događaj može pomoći da dođem do cilja?

Svako jutro i navečer odgovorite na slijedeća pitanja i ona će vas voditi kada vam je teško i kada vas zaokupe brige i stres.

1. Što me sada u životu čini i što bi me moglo činiti sretnim? Kako me to čini sretnim? Kako se tada osjećam?
2. Što me sada u životu i što bi me moglo uzbuđivati? Kako me to čini sretnim? Kako se tada osjećam?
3. Što me sada u životu i što bi me moglo činiti ponosnim? Kako me to čini sretnim? Kako se tada osjećam?
4. Za što sam sada u životu zahvalan i za što bi sve mogao biti zahvalnim? Kako me to čini sretnim? Kako se tada osjećam?
5. U čemu sada u životu uživam i u čemu bi mogao uživati? Kako me to čini sretnim? Kako se tada osjećam?
6. Na što sa se u životu zavjetovao ili obvezao ili bi to mogao učiniti? Kako me to čini sretnim? Kako se tada osjećam?
7. Koga volim i tko voli mene?
8. Čemu se radujem danas? Što mi to donosi?
9. Što mogu učiniti upravo sada da bi se doveo u pozitivno stanje?
10. Kako će me današnji plan i akcije voditi ka ispunjenju mojih vrijednosti, ciljeva i osobne misije u životu?
11. Koje promijene u svom ponašanju, stavu, okolini mogu danas učiniti da bi primjetno unaprijedio kvalitetu svog života?
12. Kako će to unaprijediti moj život?
13. Što je jučer bilo lijepo? Što ga je činilo lijepim?



- 
- **Vježbajte samopotvrđivanje. Svaki dan se podsjetite kako ste vrijedni truda i ljubavi**
 - **Vjerujte da za svaki problem postoji rješenje**
 - **Budite ustrajni s geslom “Za odustajanje uvijek ima vremena”. Uvijek postoji neko rješenje problema**
 - **Nastojte uvijek biti smireni i pridite svakom problemu opušteno, ali nemojte gušiti svoje emocije**
 - **Smijte se i radujte se što više, krećite se u prirodi i vježbajte**
 - **Vodite računa o zdravoj prehrani, spavanju i rekreaciji**
 - **Usmjeravajte se na vlastite snage i vježbajte pozitivno mišljenje**
 - **Vježbajte tehnike opuštanja i meditacije**
 - **Njeguajte pozitivne, a izbjegavajte negativne odnose**
 - **Potražite što je pozitivno u svakoj stresnoj situaciji i iskoristite to za rješavanje problema**
 - **Nemojte na silu pokušavati doći do rješenja jer svaki sustav što se više tlači, stvara veći otpor**
 - **Sve činjenice bilo da vam se sviđaju ili ne ispišite na papir jer će tako problem postati objektivna**
 - **Probleme rješavajte odmah, a ne kad postanu ogromni**
 - **Velike probleme rješavajte tako da ih podijelite na nekoliko manjih i onda ih postupno razriješite**
 - **Nemojte podrediti obitelj radnim obvezama**
 - **Ne očekujte previše od drugih, a radujte se drugima, darujte nešto lijepo**

