

# ► Stres kao posljedica kardiovaskularnih bolesti

Prema biopsihosocijalnom modelu bolesti, svaka je bolest izvor stresa. Stres, prema tome, zahtijeva od pacijenta mobilizaciju energije iz bioloških, psiholoških i socijalnih izvora, kako bi se efikasno nosio s poteškoćama i problemima novonastalih događaja i situacije.

Kontrola se najčešće definira kao objektivna ili kao percipirana sposobnost djelovanja na ishod događaja. Jedan od najtežih aspekata stresnih situacija osjećaj je da ih ne možemo kontrolirati. Nemogućnost kontrole ili nizak stupanj kontrole nad stresnom situacijom ili nekim njezinim aspektima upućuje na to da su događaji neovisni o našim ponašanjima. Takva iskustva dovode do stanja tzv. socijalne ili naučene bespomoćnosti, odnosno generaliziranog očekivanja o tome da pokušaj kontrole korištenjem bilo kojeg ponašanja neće rezultirati željenim ishodom, što može imati štetne posljedice za zdravlje.

Povezanost između kontrole i zdravstvenih ishoda potvrđuju i mnogobrojna istraživanja kardiovaskularnog funkcioniranja. Doživljaj kontrole nad okolinom smatra se jednim od ključnih faktora koji determinira kardiovaskularne odgovore u stresnim situacijama. Srčani infarkt traumatski je događaj koji od bolesnika zahtijeva promjenu životnih navika i emocionalnu prilagodbu. Emocionalni su problemi takvih osoba

mnogobrojni, a jedan od najvećih upravo je strah od gubitka kontrole nad pojedinim aspektima života, poput straha od ponovnog nepredvidljivog napada opasnog za život ili straha da medicinska pomoć neće biti dostupna kad bude potrebna.

Kronični bolesnici imaju i veću potrebu za različitim oblicima socijalne podrške te se smatra da im podržavajuća okolina može pomoći pri suočavanju i prilagodbi na bolest te da može djelovati pozitivno na različite zdravstvene ishode. Socijalna podrška pozitivno utječe kod bolesnika oboljelih od koronarnih bolesti srca i pozitivno utječe na oporavak srčanih bolesnika nakon kirurškog zahvata. Podrška obitelji i prijatelja djeluje pozitivno na mentalno i tjelesno zdravlje, zadovoljavajući potrebu za pripadanjem i smanjujući osjećaj usamljenosti. Rezultati petogodišnjeg prospektivnog istraživanja na osobama oboljelima od bolesti koronarnih arterija pokazuje da je vrijeme preživljavanja bolesnika koji su uza sebe imali osobu od povjerenja s kojom su mogli redovito razgovarati bilo tri puta duže od onih u čijoj blizini nije bilo takve osobe. Istraživanja pokazuju da kada je jedan od partnera imao srčani infarkt, tada intimni bračni odnosi, u kojima partneri jedan drugom iskazuju više povjerenja, pridonose smanjenju depresivnog raspoloženja pacijenata tijekom perioda od pet godina nakon infarkta.

Rezultati upućuju i na to da treba pažljivo procjenjivati ulogu brige za pacijenta te da učinkovita podrška može pomoći kronično oboljeloj osobi da se adekvatno suoči sa svojom bolešću, dok pretjerana zabrinutost, odnosno pretjerana i neželjena briga za bolesnika može potkrepljivati ponašanja koja nisu u skladu s njegovim optimalnim funkcioniranjem.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva