

► Važnost socijalne podrške kod stresa

Istraživanja nedvosmisleno pokazuju da je psihofizički stres rizičan faktor za kardiovaskularne bolesti i kod zdravih i kod bolesnih osoba. Izloženost stresorima u ljudi izaziva lučenje hormona stresa, ubrzani rad srca i izrazite promjene u vrijednosti krvnog tlaka. Prilikom kratkotrajne izloženosti stresorima ove promjene nemaju značajnijeg utjecaja na kardiovaskularni sustav jer se po prestanku djelovanja stresora vraćaju na normalu. Ponovljeni stresori neprestano stimuliraju srčanu aktivnost te dolazi do naprezanja i umaranja kardiovaskularnog sustava, što vodi trajnom sužavanju arterija i ima za posljedicu povišeni krvni tlak. Povišeni krvni tlak djeluje na srčane arterije te uz prisutnost ostalih faktora rizika raste vjerojatnost od srčanog udara.

Rezultati brojnih istraživanja ističu da je kod kardiovaskularnih bolesti socijalna podrška iznimno važna. Vrlo široko definirana, socijalna se podrška odnosi na bilo koji proces putem kojeg socijalni odnosi mogu djelovati na tjelesno i/ili psihičko zdravlje. Način na koji ljudi doživljavaju socijalnu podršku koju im pružaju značajne osobe iz njihove

okoline može ojačati njihovo vjerovanje kako je drugima stalo do njih, kako ih obitelj i prijatelji cijene te na taj način utjecati na povećavanje njihova samopoštovanja i povjerenja u sposobnosti suočavanja s budućim stresom. Utjecaj socijalne podrške na zdravlje najbolje pokazuju ispitivanja stopa smrtnosti kod osoba koje izvještavaju o različitim stupnju socijalne podrške. Osobe čiji je partner umro, koje su rastavljene ili samci imaju znatno više stope smrtnosti od srčanog udara nego osobe koje su u braku.

Socijalna podrška pomaže bez obzira na stresne događaje, budući da je za zdravlje općenito korisno biti uključen u podržavajuće – suportivne odnose. Percipirana dostupnost socijalne podrške omogućava osobama da ugrožavajuće situacije procijene manje stresnima te tako mijenja njihove dosadašnje obrasce reagiranja na stres. Socijalna podrška smanjuje doživljaj stresa, povećava sposobnost nošenja sa stresorima, smanjuje fizičku i mentalnu bolest te dovodi do ubrzanog oporavka.

Od različitih tipova odnosa, jedino je napetost u odnosima s partnerom povezana s objektivnim zdravstvenim problemima.

► **KLJUČ JE DOBROG ZDRAVLJA IMATI DOBRE ODOSE!**

► **GRADITE POZITIVNE ODOSE S OSOBAMA IZ SVOJE OKOLINE!**



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

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