



Doc. dr. Stipe Drmić, spec. psihijatar. Foto: Lucija Očko/CROPIX

UČIM NE IGNORIRAJTE

Kronični stres razara srce, mozak i imunitet! Psihijatar Stipe Drmić otkriva ključne korake kako se obraniti

Iako je neizbježan, važno je osvijestiti kakav je naš repertoar vještina za suočavanja s njim

Piše: [Suzana Ciboci](#)

23. kolovoza 2025. 08:17



Je li stres doista tihi ubojica modernog doba ili je biti pod stresom normalno stanje - jer svi su pod stresom i nema potrebe pretjerivati oko toga? Za doc. dr. sc. **Stipu Drmića**, psihijatra u Kliničkoj bolnici Dubrava, nema dvojbe: stres može postati ozbiljan problem. Kada je stres velik problem i koji ga mitovi najčešće prate, ali i kako ga možemo pobijediti te zašto je to važno, otkrio je u razgovoru.



Lucija Očko/CROPIX

Kronični stres ne boli odmah, ali polako izjeda - tijelo, psihu i odnose, objašnjava psihijatar doc. dr. sc. Stipe Drmić

Pretjerujemo li ili je stres ipak ozbiljan problem? Koji ga mitovi prate?

- Točno je da svi svakodnevno doživljavamo stres. Stres je neizbježan tijekom života, ali kada se nagomila ili se radi o jako stresnom događaju pa i traumi, može postati ozbiljan problem. **Važno je** kako se mi nosimo s njim, odnosno kakav je naš repertoar vještina za suočavanje sa stresom. Stres može postati problem kada je kroničan i nadilazi naše kapacitete suočavanja. Često okolina osobe pod stresom upravo zbog mitova i zabluda o stresu ne pomaže izloženoj osobi. Jedan je od **čestih mitova** da je stres "samo u glavi" i da je znak slabosti. Na taj način de facto optužujemo osobu pod stresom da je sama "kriva" ako izostane oporavak. Druge zablude poput "stres je za sve isti" ili "stres se može izbjeći ako izbjegavaš probleme" također njeguju maladaptivne obrasce suočavanja sa stresom. Znanstveno je dokazano da kronični stres može dovesti do ozbiljnih fizičkih i psihičkih bolesti, uključujući hipertenziju, srčane bolesti, depresiju i anksioznost.

Što danas znamo o stresu, kako on utječe na zdravlje?



- Znanstvenici su već odavno potvrdili da stres utječe na sve organske sustave organizma. Aktivira osovину hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda (tzv. HPA-os), što dovodi do pojačanog lučenja kortizola i adrenalina. Dugoročno, to narušava ravnotežu organizma i može izazvati upalni odgovor, poremećaj spavanja, probleme sa srcem, probavom i raspoloženjem. Stres djeluje na središnji živčani sustav, naš hormonalni i imunosni sustav. Naš odgovor na stres je evolucijski determiniran po principu reakcije borbe ili bijega i predviđen je da traje kratko. Govorimo o satima i danima, najviše tjednima. Zato danas, u moderno doba, kada smo izloženi velikom broju kroničnih vanjskih stresora, od iznimne je važnosti biti upoznat s ovim značajnim problemom i spriječiti akumuliranje stresa, odnosno razvijati vještine kako bismo ga efikasnije reducirali i poboljšali kvalitetu svog života.

Kada je stres dugotrajan?

- Stres postaje dugotrajan, odnosno kroničan kad traje tjednima ili mjesecima, bez adekvatnog oporavka. Kad osoba nema dovoljno prilika za odmor, regeneraciju energije te ako neadekvatno regulira emocije, stres počinje trošiti tijelo i psihi.



GaudiLab/Shutterstock

Pozitivan stres je ona doza napetosti koja nas motivira, fokusira i daje nam energiju

Kaže se i da je malo stresa dobro i da nam treba. Zašto?

- Da, postoji tzv. eustres ili **pozitivan stres**. To je ona doza napetosti koja nas motivira, fokusira i daje nam energiju - primjerice prije ispita, nastupa ili donošenja važnih odluka. Na neki način mala razina pozitivnog stresa održava "tonus", odnosno spremnost da učinkovito odgovorimo kada se nađemo izloženi drugim stresorima. Problem nastaje kad je stres preintenzivan, dugotrajan i nekontroliran, tada prelazi u distres - onaj koji šteti i koji može dovesti do psihosomatskih bolesti.

Koje su situacije najčešći okidači stresa?

OGLAS



- Svi se nosimo sa stresom na različite načine jer se razina otpornosti razlikuje od osobe do osobe. Isti događaj kod nekih će izazvati toliku uznemirenost da će im cijeli dan proći u nervozu i razmišljanju, dok će ga drugi lakše prihvatiti i nastaviti dalje. Naša reakcija ovisi o više čimbenika, primjerice o tome koliko je taj događaj važan za našu budućnost, kao i o prethodnim iskustvima. Stres se može mjeriti pa je tako npr. dostupna **Holmes-Raheova skala** stresnih životnih događaja koja se sastoji od 43 životna događaja koja su se dogodila ispitaniku unazad godinu dana. Po toj skali koju su razvili psihijatri Thomas Holmes i Richard Rahe 1967. godine najrizičniji i najintenzivniji stresori su, redom, smrt supružnika, rastava, zatvorska kazna, osobna ozljeda ili bolest, brak, otkaz te umirovljenje.



Lucija Očko/CROPIX

Stres se očituje tjelesnim, emocionalnim, kognitivnim i bihevioralnim simptomima, kaže psihijatar Drmić

Kako prepoznati da nam stres radi probleme?

- Stres se očituje tjelesnim, emocionalnim, kognitivnim i bihevioralnim simptomima. Od tjelesnih simptoma najčešći su glavobolja, nesanica, napetost i umor. Od psihičkih navest ću osjećaj kao da ste na rubu, skraćen fitilj, odnosno razdražljivost te cijeli spektar anksiozno-depresivnih simptoma. Od kognitivnih simptoma česte su smetnje koncentracije i pažnje, narušena radna memorija koja rezultira time da pacijenti često opisuju smetnje pamćenja kao "ne mogu se taj čas sjetiti, ali mi je na vrhu jezika..." Od bihevioralnih simptoma navest ću povlačenje od ljudi, izbjegavanje obveza, promjene u apetitu ili konzumaciji alkohola i drugih sredstava ovisnosti.

Tko je u rizičnoj skupini da češće podlegne posljedicama dugotrajnog stresa?

- Najugroženije su osobe koje nemaju nikakvu socijalnu podršku, zatim osobe koje već pate od nekih kroničnih bolesti ili mentalnih poremećaja. U visokom su riziku i osobe pod stalnim pritiskom na poslu ili kod kuće.

Treba istaknuti i da su osobe sa specifičnim psihološkim karakteristikama ličnosti u riziku da će se teže nositi sa stresom, npr. oni koji imaju sklonost perfekcionizmu i teško traže pomoć. Pod povećanim rizikom su i oni koje rade u pomagačkim strukama, npr. zdravstveni radnici, njegovatelji te osobe koje žive same.

Kada se treba javiti liječniku?

OGLAS



- Ako stres traje predugo, npr. dulje od nekoliko tjedana, ako utječe na svakodnevnu funkcionalnost, ako ometa san, utječe na apetit, naše obiteljske ili bračne odnose, ako utječe na našu radnu sposobnost. Iako je u podlozi odgovora na stres reakcija borbe ili bijega, ljudi često izabiru treću opciju, a to je status quo. Često su to dugotrajni egzogeni stresori koji su takvi da ugrožena osoba ima dojam da na njih ne može ili ne smije utjecati, kao npr. financijski problemi, krediti, problemi na poslu i sl. Status quo na kraju opet dovodi do toga da moramo izabrati borbu ili bijeg, samo što smo do tada već iscrpili svoje kapacitete do krajnjih granica. Ako osoba dođe do takvog iscrpljenja koje uzrokuje osjećaj bespomoćnosti, panike ili beznada, krajnje je vrijeme za konzultacije s obiteljskim liječnikom ili psihijatrom.

Kako psihijatar može pomoći?

- Mi psihijatri na početku procjenjujemo simptome i utjecaj stresa na zdravlje te postavljamo točnu dijagnozu ako su za to zadovoljeni kriteriji. Svakom se pacijentu pristupa individualno te se radi **individualni plan liječenja** koji uključuje psihoterapijsku potporu (npr. kognitivno-bihevioralnu psihoterapiju - KBT), a u slučaju potrebe može uključiti i psihofarmakoterapiju. Vrlo je važno educirati pacijenta o tehnikama suočavanja sa stresom te ga potaknuti na uključivanje u grupe podrške i savjetovanje cijele obitelji.



Može se djelovati preventivno i raditi na našoj većoj otpornosti na stres, poručuje doc. dr. sc. Stipe Drmić

Kako si možemo pomoći sami? Što jača našu otpornost na stres?

- Jedan od postulata kognitivno-bihevioralne terapije je da pacijenta naučimo dovoljno da on sam može biti svoj terapeut. Može se djelovati preventivno i raditi na našoj većoj otpornosti, odnosno rezilijentnosti. Otpornost jačamo svakodnevnim navikama, higijenom spavanja, pravilnom prehranom, uvođenjem umjerene tjelesne aktivnosti. Pacijenta učimo tehnikama suočavanja sa stresom i uključujemo ga u trening socijalnih vještina. Educira se u tehnikama disanja, meditacije, progresivne mišićne relaksacije te mindfulnessa, tj. usredotočene samosvjesnosti. Pisanje dnevnika misli ili izražavanja zahvalnosti pridonosi emocionalnoj obradi događaja i poticanju pozitivnog fokusa. Vrlo je važno njegovati odnose s obitelji, prijateljima i zajednicom jer socijalna podrška značajno smanjuje doživljaj stresa. Također, učenje postavljanja osobnih granica i sposobnost da kažemo "ne" bez griznje savjesti štiti nas od preopterećenja. Na kraju, jednako je važno i osigurati vrijeme za opuštanje i aktivnosti koje nas vesele - bez osjećaja krivnje - jer upravo ti trenuci obnavljaju našu psihološku snagu i grade našu otpornost.

OGLAS



Hrvatska udruga za smanjenja šteta po zdravlje (HaRPH) predstavila je vodič za oporavak od stresa koji će biti dostupan na mrežnim stranicama Udruge. Kako nam može koristiti?

- Vodič je primjenjiv podsjetnik da briga o sebi nije luksuz već nužnost da bismo uspješno svakodnevno žonglirali sa svim obavezama, poslovnim i privatnim. Sadržajno, vodič vodi korisnika korak po korak: od razumijevanja što stres zaista jest, kako se prikrada u svakodnevicu, do prepoznavanja ranih znakova izgaranja i nudi alate za svakodnevno korištenje - tehnike disanja i opuštanja, mindfulness, postavljanje granica, jačanje otpornosti. Ujedno razbija opasne mitove, primjerice da je stres znak slabosti ili da smo svi jednako otporni. Time vraća ljudskost u razgovor o mentalnom zdravlju. Ne traži savršenstvo, već potiče male, ali održive promjene, jer upravo tim malim koracima počinje stvarni oporavak. Vodič može biti prva pomoć, ali i dugoročni saveznik svima koji osjećaju da su preopterećeni i žele vratiti osjećaj ravnoteže u svakodnevicu. Jedna od najučinkovitijih, a često zanemarenih stvari koju svatko može napraviti već danas jest usporiti. Doslovno. Uzeti minutu-dvije za svjesno disanje, zatvoriti oči i fokusirati se samo na sadašnji trenutak. Taj kratki predah resetira naš autonomni živčani sustav.

KB Dubrava je Referentni centar Ministarstva zdravstva za poremećaje uzrokovane stresom. Koji su najčešći poremećaji povezani sa stresom zbog kojih vam se ljudi javljaju?

- U kliničkoj praksi najčešće se susrećemo s cijelim spektrom anksiozno-depresivnih poremećaja. Često vidamo paralelno s anksioznim poremećajima i neki od tjelesnih bolnih sindroma. Česte su depresivne epizode te poremećaji prilagodbe koji se javljaju kao odgovor na stresne životne okolnosti. Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) nije prisutan samo kod hrvatskih branitelja nego i kod osoba koje su doživjele tešku traumu, npr. bile su žrtve pljački ili sudionici težih prometnih nesreća.

Ako se ovi poremećaji ne prepoznaju i ne liječe na vrijeme, mogu postati kronični, dovesti do radne nesposobnosti, ozbiljno narušiti međuljudske odnose i znatno smanjiti kvalitetu života. Ipak, uz pravovremenu i adekvatnu terapiju te stručnu podršku oporavak je u većini slučajeva moguć i realan cilj.