



Stres kod njegovatelja

Ana Lucić, mag. psych.

- **Stres** → stanje koje nastaje onda kad smo suočeni s događajima koje ne možemo svladati i koji nas ugrožavaju ili trebamo ulagati dodatne napore kako bismo im se prilagodili

Izvori stresa ili stresori:

1. **kataklizmički i traumatski događaji** (potres, požar, rat, poplava ili prometna nesreća)
2. **osobni stresori:**
 - a) životne promjene (npr. novi posao, gubitak posla, brak, selidba, rođenje djeteta)
 - b) bolesti, medicinski tretmane i ozljede
3. **svakidašnji stresori** (nesporazumi, gužve i vremenski uvjeti)



Intenzitet stresa ovisi o:

- **kognitivnoj procjeni**
- **obilježjima stresora**
- **socijalnoj potpori**



Znakovi stresa:

1. **Emocionalni** → strah, srdžba, depresija, tjeskoba, itd.
2. **Kognitivni** → neprekidno razmišljanje o problemu, smanjena koncentracija i pažnja, zabrinutost, zaboravljanje
3. **Tjelesni** → pojačano znojenje, lupanje srca, glavobolja, probavne smetnje, itd.
4. **Bihevioralni** → agresija (fizička ili verbalna), povećano pijenje alkohola, plakanje, pušenje, neorganizirano ponašanje, osamljivanje, itd.



TEORIJE STRESA

Selyeova teorija stresa

- **stres** → nespecifičan skup tjelesnih funkcija, odnosno, opći adaptacijski sindrom

Stres se odvija u tri faze:

1. **faza alarma** → sve obrambene snage organizma se pokreću; nakon početnog šoka dolazi do pojačanog srčanog ritma, lučenja adrenalina, porasta krvnog tlaka te jačeg reagiranja osjetila na podražaje
2. **faza otpora** → organizam se prilagođava na početni stres; koriste se sve rezerve duševne i tjelesne energije
3. **faza iscrpljenja** → dolazi do iscrpljenosti organizma; dolazi do slabe mentalne i motoričke vještine, kroničnog umora, potištenosti i tjeskobe te veće podložnosti raznim bolestima



Faze općeg adaptacijskog sindroma

FAZA
UZBUNE

FAZA
ODUPIRANJA

FAZA
ISCRPLJENJA



Teorija životnih događaja

- **stres** → odgovor na zbivanja koja su jaka toliko da premašuju onu razinu koju osoba može savladati sa **sposobnostima prilagodbe** koje ima
- stresori se ne moraju odnositi samo na negativne životne događaje koji mogu ugroziti pojedinca, već i na one zbog kojih osoba mora uložiti **nove napore** kako bi se na njih prilagodila
- 2 godine nakon većeg životnog stresnog događaja → postoji veća opasnost za **obolijevanje** od različitih bolesti
- s **većim brojem životnih zbivanja** → porast obolijevanja od različitih bolesti
- **dugotrajno suočavanje** s promjenama → veća tjelesna iscrpljenost i veća vjerojatnost pojave raznih bolesti



Suočavanje sa stresom

- spektar različitih ponašanja koje osoba koristi kao svoj odgovor na situacije stresa
- **SVRHA** → smanjivanje neugodnih učinaka tih događaja
- **Kako se Vi suočavate sa stresom?**



2 načina suočavanja sa stresom:

- **suočavanje usmjereni na problem** → direktni pokušaj mijenjanja situacije da bi ona postala povoljnija i kako bi se izvor stresa uklonio
- **suočavanje usmjereni na emocije:**
 - usredotočenost na **emocije** koje su izazvane stresom te se one nastoje ublažiti
 - generalno manje prilagođen način suočavanja
 - u nekim situacijama na koje ne možemo utjecati (npr. smrt bliske osobe) → poželjno

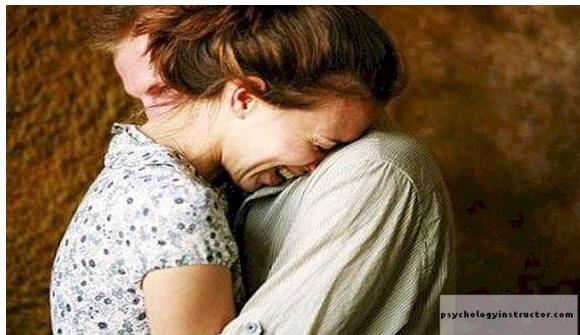


- **stil suočavanja** → nepromjenjiv i trajan (ovisan o karakteristikama osobe)
- **suočavanje izbjegavanjem** → pokušaji udaljavanja od stresora ili reakcije na njega; izbjegavati možemo mislima, emocijama ili ponašanjima
- strategije suočavanja same po sebi nisu dobre ni loše
- **efikasnost strategije** ovisi o **percepciji konkretne situacije**, kao i o **vrednovanju** naše **mogućnosti suočavanja**
Općenito, neki načini suočavanja bolji od drugih:
- **suočavanje usmjereni na emocije** → može biti povezano s nekim emocionalnim te ponašajnim problemima
- **suočavanje usmjereni na problem** → povezano s manje osobnih i emocionalnih problema



Drugi načini suočavanja:

- traženje **socijalne podrške** prijatelja, obitelji, znanaca, traženje savjeta i sl.
- korištenje nekih **tehnika i metoda smanjivanja emocionalne napetosti**, od konzumiranja farmakoloških pripravaka do tehnika opuštanja
- najbolji → onaj koji je u isto vrijeme najbolje **prilagođen situaciji i osobinama pojedinca**



PODJELA STRESOVA

Prema trajanju:

- **AKUTNI** stresovi → uvjetovani naglim stresorima koji naglo dovode do promjena unutar organizma (npr. potres, prometna nezgoda, napad nasilnika i sl.)
- izazivaju burne organske i emocionalne reakcije
- **KRONIČNI** stresovi → manjeg intenziteta, ali dugotrajniji od akutnih
- životne teškoće koje se često ponavljaju ili traju dulje vrijeme (npr. financijske teškoće, dugotrajne bolesti, obiteljski problemi, nezadovoljavajući posao, problemi na poslu i sl.)



Prema jačini:

Slabi svakodnevni stresovi:

- manja razočaranja, svakodnevne žurbe, gužve u javnom prijevozu, buka i sl.
- nemaju negativan utjecaj na život; preko njih možemo učiti prevladavati veće stresne situacije

Jaki životni stresovi:

- velike i važne promjene u životu koje nisu svakodnevne već se događaju u iznimnim situacijama
- npr. gubitak posla, preseljenje u drugi grad, rastava braka, gubitak bliske osobe



Traumatski životni stresovi:

- vrlo **jaki, iznimno** se događaju, često vode trajnjim poremećajima tjelesnog i psihičkog zdravlja
- većini ljudi se nikad ne dogode
- izloženost nasilju, mučenju, silovanju; zarobljeništvo; prisustvovanje pogibiji ili nasilju bliskih osoba i sl.
- **tipični** su u situacijama **rata**, no do njih može doći **i u miru**
- **blokiranje** mogućnosti svrhovitih reakcija, blokiranja emocija te smanjivanje mogućnosti odupiranja stresu



- skrb o oboljelima od AB ili druge demencije – **jako zahtjevna**
- kod nas najčešće – članovi obitelji
članovi obitelji - kada im je priopćena dijagnoza:
- nedovoljno obaviješteni o skrbi
- izvorima pomoći
- pravnim i financijskim implikacijama
istraž.:
- obitelj primarni izvor skrbi dugo razdoblje
- većina članova **radi** → stres kod skrbnika



Obiteljska skrb

- interakcije u kojima jedan član obitelji (ili njih više) pomaže drugom u zadacima koji su nužni za samostalan život
- najčešće jedan skrbnik, tzv. **“primarni skrbnik”**
- muškarci rijetko primarni skrbnici, češće instrumentalna pomoć, **sekundarni skrbnici**
- najčešće brinu žene, uz svoje radne i osobne obveze



Stres kod skrbnika

- skrb za nemoćnog člana obitelji → jedan od najrazornijih i najstresnijih događaja obitelji
- ometanje radnih i osobnih **uloga**
- **neugodne emocije** → ljutnja i depresija
- dugoročna **izloženost stresu**
- smještaj u ustanovu ili smrt oboljelog → novi stresovi i neugodne emocije → zabrinutost, krivnja, financijska neizvjesnost
- no, **individualne razlike!**



Model procesa stresa (Perlin i sur., 1990.)

3 glavne komponente:

1. razlike između skrbnika u spremnosti i mogućnostima preuzimanja skrbi
 - sukob uloga
 - različiti osjećaji privrženosti te obveze prema oboljelom
2. **skrbnički stres** može se umanjiti ili povećati ovisno o drugim mogućim izvorima pomoći:
 - psihološkim (npr. načini suočavanja)
 - ekonomskim (financijska pomoć)
 - socijalnim (socijalna potpora)



3. na slične situacije se skrbnici različito prilagođavaju,
kao u situaciji skrbi o oboljeloj osobi, ovisno o
procesima socijalizacije i učenja



Primarni stresori:

- aktivnosti i događaji koji su izravno povezani s pružanjem pomoći oboljeloj osobi
 - u **svakodnevnim** aktivnostima
 - u psihičkim i emocionalnim problemima
-
- **objektivna dimenzija** → postupci koje skrbnik čini (hranjenje, pranje, smirivanje)
 - **subjektivna dimenzija** → učinci objektivnih stresora na doživljaj skrbnika – njihova vrijednost ili smisao





Najčešći primarni subjektivni stresori:

- teret uloge → emocionalna ili fizička iscrpljenost
- ropstvo ulozi → zbog skrbničkih obveza, osjećaj zarobljenosti
- gubitak odnosa → s oboljelom osobom
- emocionalni i psihički problemi skrbnicima
subjektivno stresniji od fizičke skrbi
- najstresniji → ponavljača ponašanja i uznemirenost oboljelih



Sekundarni stresori

promjene u životu skrbnika nastale kao posljedica
skrbi:

- obiteljske svađe i sukobi
- bračni odnosi → narušeni
- na radnom mjestu → problemi obavljanja posla
- slobodno vrijeme i ometene društvene aktivnosti





- **stresori** → praćeni osjećajima ljutnje i depresivnosti
- katkad skrbnik izgubi **osjećaj samoga sebe** → ozbiljnije psihičke tegobe
- čak i kad se skrbnik osjeća uspješno i kompetentno → ne sprječava negativno djelovanje stresa



3 najučinkovitija načina ublažavanja kroničnog stresa kod skrbnika:

socijalna potpora:

- pomaganja u skrbničkim zadacima (formalno i neformalno)
- emocionalna potpora drugih ljudi (ugodne emocije)

suočavanja sa stresom:

- suočavanje s emocijama, rješavanje problema
- osjećaj kontrole nad događajima:
- bolja prilagodba na situaciju i kontrola stresa



Edukacija

- skrbnici → često **malo obavijesti o AB**, nadaju se lijeku ili poboljšanju
- neki se **ne znaju ponašati s oboljelima** → ponašanja oboljelog tumače kao opiranje i inat → dodatna frustracija
- **oboljeli nisu odgovorni!** → skrbnik treba preuzeti kontrolu
- o **pravnim koracima** i oblicima pomoći



Kontrola stresa

- često stres pokušavaju umanjiti na neprimjeren način → izbjegavanjem, sukobljavanjem ili nikako
- postupcima modifikacije ponašanja → kontrola mnogih problema (lutanja, uznemirenost, nespavanje noću, depresivno raspoloženje)

Postupci:

- povećanje **opće aktivnosti** oboljelog
 - **uklanjanje iz okoline izazivača** problematičnog ponašanja
 - **pozitivno potkrepljenje** pozitivnih ponašanja
- prihvaćanje da se oboljeli neće oporaviti, a postaju učinkovitiji u svakodnevnim aktivnostima s oboljelim



Savjetovanje skrbnika:

- podučava skrbnika o **novim načinima suočavanja** sa stresnom situacijom i pristupa
- razmatranje **drugih mogućnosti za skrb** o oboljeloj osobi
- **emocionalna potpora** → ključno da skrbnik preuzme aktivniju ulogu u suočavanju sa situacijom

Savjetovanje obitelji:

- obitelj potencijalno glavni izvor pomoći oboljeloj osobi
- u pružanju pomoći fleksibilniji od formalnih ustanova
- **sukob u obitelji** → glavni izvor stresa za skrbnika





PONOS
Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

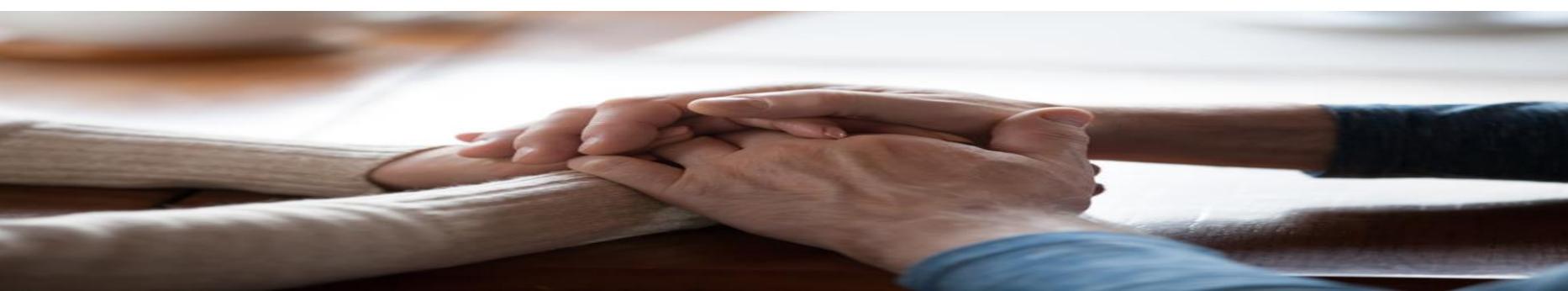
EUROPSKI SOCIJALNI FOND

Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZAI

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455



- pomoć → **psihološke intervencije**
- davanje **jasnih informacija** o stanju i potrebnom liječenju
- većina skrbi na 1 ili 2 osobe → važno vidjeti kakvu pomoć treba te da izrazi potrebe
- najbolje da sama obitelj predloži rješenja problema
- **svatko može nešto učiniti!**
- realistična očekivanja
- važno odrediti **tko će, što i kada** učiniti



Grupe potpore:

- dijele upute o bolestima, načinu suočavanja, praktični savjeti
- razmjena iskustava → olakšava pronađazak rješenja za probleme



10 znakova stresa njegovatelja

1. Negacija (“Znam da će mi otac biti bolje, on je poznati liječnik.”)
2. Socijalna izolacija
3. Ljutnja
4. Depresija
5. Anksioznost (“Što kad ne budem mogao/la brinuti o njoj?”)
6. Poremećaj sna
7. Iscrpljenost (“Ne stignem ništa obaviti.”)





PONOS

Podrška
Održivoj
Neformalnoj
Obiteljskoj
Skrbi



Šibensko-kninska
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND

Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali

2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

8. Dekoncentracija (“*Imam toliko obaveza da sam zaboravila na dogovor.*”)

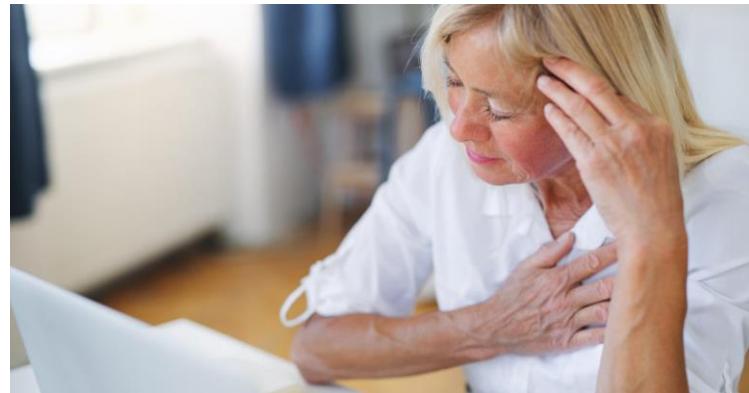
9. Razdražljivost (“*Ostavi me na miru.*”)

10. Zdravstveni problemi (“*Ne sjećam se kad sam se zadnji put osjećala dobro.*”)



Rano prepoznavanje simptoma velike frustracije u stresnim situacijama:

1. kratki dah
2. fizički simptomi
3. glavobolja
4. “knedla” u grlu
5. grčevi u trbuhu
6. bol u prsima
7. želja za udaranjem
8. gubitak strpljenja
9. rizična ponašanja (pojačano pušenje, pretjerano konzumiranje alkohola, prejedanje)
10. štetna ponašanja



Intervencije kako njegovatelje fizički smiriti:

1. vježbe relaksacije tijekom 2 min.
2. vježbe disanja
3. brojite unatrag od 10
4. prošećite
5. vježbe relaksacije tijekom 2 min.
6. vježbe disanja
7. izadžite iz konfliktne situacije



U stresnim okolnostima pomaže **dobra komunikacija**:

- umanjuje frustracije
- važno je, na **asertivan** način, zauzeti se za sebe i osobu o kojoj brinete
- izbjegavati pasivnu ili agresivnu komunikaciju
- koristiti **“ja-poruke”**
- izbjegavati “trebao/la bih” rečenice
- poštovati vlastite potrebe, osjećaje i želje



Pitanja za njegovatelje:

- Osjećate li kao da sve morate učiniti sami, a istodobno da ne činite dovoljno?
- Jeste li se otuđili od prijatelja, obitelji i aktivnosti koje su vas prije činili sretnim?
- Jeste li zabrinuti za sigurnost oboljele osobe?
- Jeste li zabrinuti zbog medicinskih odluka koje trebate donijeti i financija?
- Negirate li učinak koju bolest ima na obitelj?
- Osjećate li tugu zbog gubitka odnosa s oboljelom osobom?
- Frustrira li vas dojam da vas oboljela osoba ne sluša, stalno ponavljanje istih stvari i njeno nerazumijevanje?
- Imate li zdravstvenih problema (mentalne ili tjelesne poremećaje)?



Video – otac i sin - vrabac

- <https://www.youtube.com/watch?v=QRgEU4GBRPM>



Literatura:

- Fratrić Kunac, S. (2012). *Psihologija na državnoj maturi. Priručnik za pripremu ispita državne mature iz psihologije.* Zagreb: Školska knjiga.
- Havelka Meštirović, A. i Havelka, M. (2002). *Zdravstvena psihologija. Psihosocijalne osnove zdravlja.* Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Kušan Jukić, M. Štajduhar, D. Devčić, S. Glamuzina, Lj. (2016). *Komunikacija s osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti. Priručnik za formalne njegovatelje.* Zagreb: Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar".
- Moretić, N. (2016). *Odnos obrazaca hranjenja i suočavanja sa stresnim situacijama.* Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Ptičar, M. (2016). *Upravljanje stresom i psihosocijalnim rizicima na radnom mjestu - planirane aktivnosti.* Zagreb: Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnosti na radu.
- Šipura, R. (2015). *Stres i tjelesno zdravlje.* Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
- Tomek-Roksandić, S. Mimica, N. Kušan Jukić, M. i sur. (2017). *Alzheimerova bolest i druge demencije. Rano otkrivanje i zaštita zdravlja.* Zagreb: Medicinska naklada.



Hvala na pažnji! 😊

