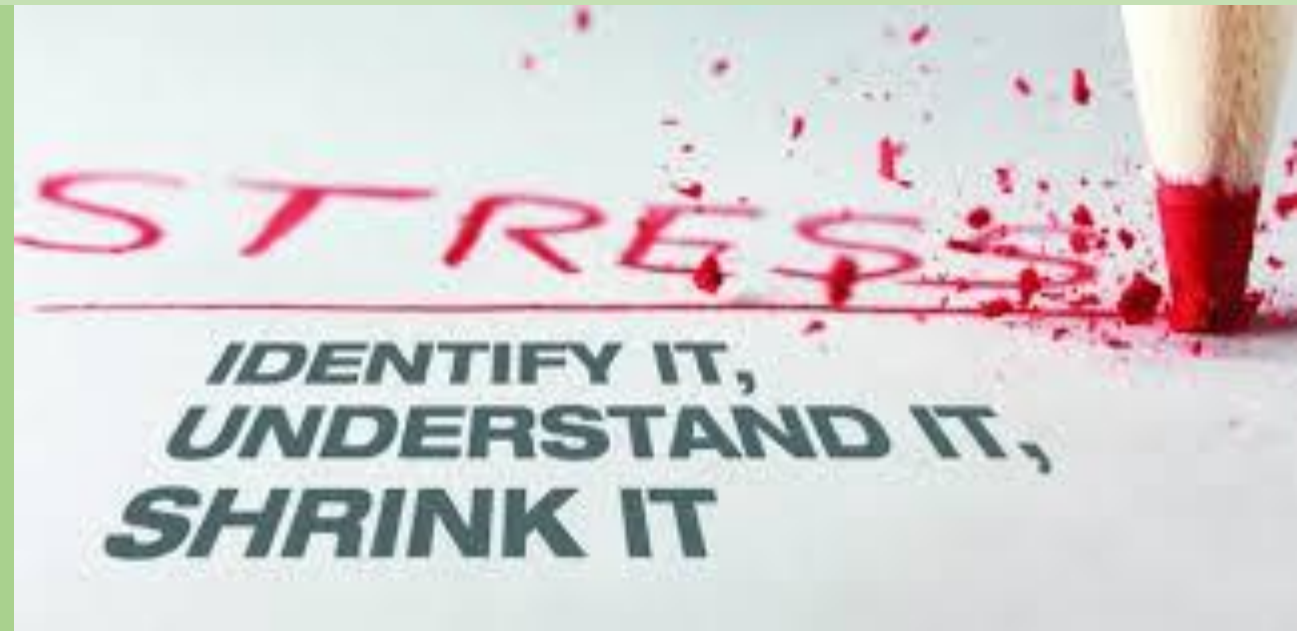


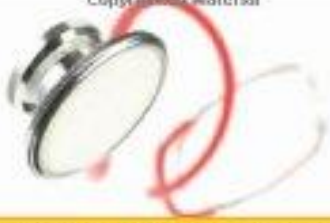
STRES IN MNS

VZROKI, POSLEDICE IN PRISTOPI K ZDRAVLJENJU

Asist. Klemen Pašić – MEDIKUS, d.o.o. Sp.
Duplek, Katedra za DM MF Maribor;
Mateja Krajnc – ZD dr. Adolfa Drolca Maribor



Copyrighted Material



"FOR THE LAST THIRTY YEARS my experience with patients with serious illnesses has confirmed what this book reveals. By reading this book patients can help themselves heal their lives and care their bodies. So read on and heal."
—BERNIE BROGLI, MD, author of *Love, Medicine and Miracles*

THEY CAN'T FIND ANYTHING WRONG!

7 Keys to Understanding,
Treating, and Healing
Stress Illness

David D. Clarke, M.D.

Copyrighted Material



Ana, 45 let, poročena, mati 2 najstnic, uspešna poslovna ženska

- „Doktor, ne izgublajte časa z mano... že 15 let imam težave, naredili so vse diagnostične preiskave in **NIČ ne najdejo.** “
- vsakih nekaj mesecev ima napade: bruhanje, bolečina v trebuhu, omotica.... samodejno minejo v nekaj dnevih
- začetek nepredvidljiv: med kuhanjem kosila, v službi, na hčerkinih tekmi
- med napadi popolnoma brez težav
- ob tem nemočna, ne more jih preprečiti ali ustaviti... nikoli ne ve, kdaj se bodo ponovili

Doktor, nekaj je narobe z mano!

- Glavobol
- Bolečine v vratu, križu, prsnem košu, sklepih...
- Bolečine v trebuhu
- Vaginalne, pelvične bolečine
- Zaprtje, driska, napenjanje...
- Slabost in bruhanje
- Kašelj in dispneja
- Palpitacije
- Utrujenost in slabo počutje
- Sprememba apetita
- Težave s spanjem
- Omotica in vrtoglavica
- Tinitus
- Srbenje
- Potenje
- ...

STRES – pandemija 21. stoletja

- Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja.
- Stres je reakcija celega telesa (ne le psihe) in lahko povzroča spremembe na vseh organih in celicah.
- Danes stres razumemo kot del življenjskega stila.

STRES in zdravnik družinske medicine

- Pomanjkanje znanja zdravnikov v povezovanju stresa in telesnih simptomov.
- Ni enostavnega diagnostičnega testa!
- Pomanjkanje časa v ambulantih!
- Po izčrpani diagnostiki smo v slepi ulici!?!

RED FLAG: ko nič ne najdeš, pomisli na STRES!

STRES in zdravnik družinske medicine

- Pomembnost postavitve pravega vprašanja – aktivno poslušanje!
- Pomanjševanje pomembnosti problema oz. bolezni.
- Izgubljenost bolnikov v „luknji“ zdravstvenega sistema.

SIMPTOMI IN ZNAKI STRESA

- Vedno zahtevajo izčrpno izključitveno diagnostiko.
- Po končanem diagnostičnem postopku se „delo“ šele začne.
- **POTRJEN VZROK:** izboljšanje simptomov po obravnavi stresorja!
- Časovna perioda začetka pojavljanja simptomov/znakov in doživljanja stresa je zelo različna.
- Na prvi pogled nepovezani sprožitelji...

SIMPTOMI IN ZNAKI STRESA

- Več kot je različnih nepovezanih simptomov in znakov, večja je verjetnost, da je STRES VZROK TEŽAV.
- Pojavljanje različnih kombinacij simptomov in znakov skozi čas...
- Trajanje in intenziteta sta brez vzorca ali sosledja!

SKUPINE STRESORJEV

- **Katakлизmični**
- **Osebni**
- **Stresorji ozadja**

Katerikoli agens ali zunanje dogajanje, ki povzroči notranje (psiho-biološke) spremembe takšnega obsega, intenzitete in trajanja, da ogrožajo adaptacijske potencialne organizma, kar lahko v nekaterih okoliščinah vodi v bolezen.

GLAVNE SKUPINE osebnih STRESORJEV po David D. Clarku

- Stresne obremenitve v otroštvu
- Sedanje stresne obremenitve
- Travmatski dogodek
- Depresija
- Anksiozna motnja

ALI različne kombinacije naštetih

Diagnosticiranje simptomov in znakov kot posledica stresov zahteva razumevanje **BOLNIKA KOT CELOTO!**

Pogosto vključuje pogovor in spoznavanje bolnikovega otroštva.

/N

Odkrivanje trenutnih stresorjev, ki bi lahko bili povezani.

Dovoli bolniku, da s svojimi besedami izrazi svoje težave!

Petra, 34 let, poročena, mati 2-letnega sina, zaposlena v pekarni

2

- urejeno življenje, ni anksiozna, ni depresivna, ni travmatskih dogodkov, srečna v zakonu in v službi, v otroštvu ni bilo nasilja, alkohola
- v 18 mesecih nenamerno shujšala 40 kg, tehta 52 kg
- **huda driska**...vendar tedensko 3-4 dni, preostale dni brez simptomov
- hospitalizirana, izključili vse bolezenske vzroke (maligno obolenje, KVČB, infekcijsko obolenje...)
- **D:** „Se je zgodilo kaj takega v otroštvu, da bi vplivalo na vašo samozavest?“
- **P:** „Mati se je vsak večer pogovarjala z mano in bratom, kaj vse sva naredila narobe tisti dan.“

- **D:** „ *Kakšen odnos imate sedaj z materjo?*“
- **P:** „ *Še zmeraj to počne.* “
- 6 mesecev po rojstvu sina se je njena mati začela vpletati v vzgojo vnuka. Karen jo je imela rada, iskala je njeno odobravanje in želela, da bi bila del sinovega življenja.
- **P:** „ *Včasih ne vem ali bi jo objela ali vrgla čez prag.*“
- preko pogovora se je Petra zavedala, kakšen vpliv ima mati na njeno samopodobo

It's not what you're eating; it's what's eating you.
Janet Greeson

STRESNE OBREMENITVE V OTROŠTVU

*Stress won't go away if an unresolved conflict exists.
It's like painting primer over rotting wood.*

Scott Morton

STRESNE OBREMENITVE V OTROŠTVU

- Pogosti vzroki pojavljanja znakov in simptomov stresa!
- Izraženost simptomov in znakov se lahko začne že v obdobju otroštva ali kasneje že v odrasli dobi.
- Povzročajo težave v otrokovi ali kasneje bolnikovi samopodobi.

Kaj lahko prizadene otrokovo SAMOPODOBO?

- Čustvena, verbalna, fizična in spolna ZLORABA.
- Zloraba ALKOHOLA ali DROG staršev.
- Nedoseganje ciljev staršev in posledično neodobravanje.
- NASILJE v družini.
- Zanemarjanje.
- Negativne izkušnje z vrstniki.
- Prezgodnjo prevzemanje vlog in nalog odraslih.

Večina bolnikov zavrača možnost, da je otroštvo odgovorno za njihove težave!

- Dom predstavlja „minsko polje“.
- Posledično otroci postanejo mojstri ugajanja.
 - So delavni, zanesljivi, sočutni, perfekcionisti...
- Vendar se naučijo, da nikoli ne bodo dovolj dobri, čutijo se nemočne in nevredne starševske ljubezni.

Negativne posledice zlorabljanja v otroštvu:

- Motnje hranjenja
- Številna neuspešna partnerska razmerja
- Nezmožnost izražanja čustev
- Odvisnost
- Nasilnost
- Samopoškodovanje
- Duševne bolezni
- ...

Zaslužim si boljše!

- Je ključna sprememba mišljenja za spremembo doživljanja posledic disfunkcionalnega otroštva.
- Pozitivne izkušnje v odrasli dobi (Good partner/bad illness).

Jeza!

- Negativno potlačeno čustvo, ki se lahko kaže kot simptom in znak stresa.
- Se nabira zaradi nezmožnosti izražanja čustev, zavračanja težav okolice in nezmožnosti soočenja.

Kaj lahko zdravnik družinske medicine predlaga bolniku

1. Spoštovanje zmožnosti preživetja v takem okolju....VOJNI HEROJ!
2. Razumevanje vpliva negativnega okolja in izkušenj na sedanost....ROJEN V DIVJINI!
3. Verbalno ali pisno izražanje čustev.
4. Iskanje pomoči pri psihoterapevtu.
5. Spoštovanje svojih potreb in časa zase.
6. Vključitev v podporne skupine.

Eva, 33 let, poročena, mati 6 otrok, uspešna odvetnica

- več mesecev ima močne bolečine v križu, bolečine v prsih in občasno slabosti
- „*Obožujem svojo službo, imam dober zakon in najboljšo družino.*“
- **45-urni delavnik**, mož dela večinoma nočne izmene v bolnišnici kot zdravstveni tehnik (vidita se le bežno čez teden), **vzgoja 6 otrok**, z njimi živi še njen *oče po možganski kapi*, ki tudi potrebuje nego in pomoč
- dela tudi volontersko delo v medgeneracijskem centru lokalne skupnosti
- zmore vse sama – več let, vsak dan, „*to je normalno*“
- prosti čas?

„Če ne poskrbiš za sebe, bo telo vedno težje zmoglo vsakodnevne obremenitve.“

SEDANJE STRESNE OBREMENITVE

- Osebni izvor stresa (kriza srednjih let).
 - Vključuje družino ali delo.
-
- Nesoglasja v družini
 - Nasilje partnerja
 - Finančni problemi
 - Mobbing
 - Pomanjkanje prostega časa...



Spoprijemanje s stresom

1. INVENTURA STRESORJEV

- Seznam stvari, ki povzročajo zaskrbljenost, strah, napetost, jezo...
- Razvrstitev po stopnji težavnosti...
- Omogoča lažje iskanje rešitev...
- Rešitev lažjih na seznamu – primerjava preostalih simptomov in znakov stresa.
- Povezovanje težav oz. kraja težav (služba...) in stresorjev.



2. POSTAVITEV MEJ

- Seznam trenutnih obveznosti (družina, služba, prijatelji, hobiji...)
- Razvrstitev po stopnji pomembnosti.
- Načrt zmanjšanja manj pomembnih.



Spoprijemanje s stresom

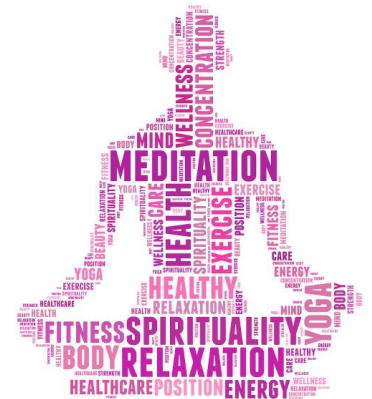
3. OSEBNI PROSTI ČAS (prosti čas na recept)

- Vsaj 5-6 ur v enem kosu na teden.
- Sam ali s prijatelji.
- Hobiji...nauči se igrati.
- Uživanje v prostem času je nujna sposobnost posameznika...velikokrat pozabljeno!!!



4. TEHNIKE SPROŠČANJA

- 10-20 minutni premor
- Večkrat dnevno..



Tina, 36 let, samska, živi z materjo, ITM 40, računovodkinja

- navaja bolečine pod DRL, izključeni žolčni kamni...
- utrujena, težave z nespečnostjo, slab apetit, skrbi za mamo, pri kateri so se pričeli zapleti s SB
- „Pred 12 leti sem bila lepa, privlačna in zapeljiva. Eno noč so me pred diskoteko prijeli trije moški, mi grozili, zvelikli v gozd in opravili svoje....Nikoli nisem bila več ista. V naslednjih 2 letih sem se zredila, bolje sem se počutila neprivlačno.“
- nočne more, podoživljanje dogodka

TRAVMATSKI DOGODEK KOT STRESOR

- Dogodki povezani s strahom, grozo, nasiljem...
- Simptomi in znaki so lahko takojšnji ali odloženi več let (sprožilec).
- Pogostejši so simptomi v trebuhu.
- Posledice niso le telesne:
 - Nočne more, ponavljajoči spomini.
 - Nesposobnost izražanja čustev.
 - Izbruhi jeze.

Zdravljenje

Farmakološko (antidepresivi)

Psihoterpija

Vključevanje v podporne skupine

DEPRESIJA

**Kot posledica
dolgotrajnega
delovanj različnih
stresorjev.**

**Ostali pridruženi
stresorji jo lahko le
še poslabšujejo.**



**Že sama bolezen
deluje kot stresor.**

**Poslabšuje
premagovanje
ostalih stresorjev.**

Simptomi

depresivno razpoloženje

upad zanimanja in užitka pri večini dejavnostih

izguba energije

nespečnost

zmanjšan apetit

pesimistične misli

občutki ničvrednosti, brezupnosti in krivde

zmanjšana koncentracija

misli o samopoškodovanju

zmanjšana samopodoba in samozavest

Zdravljenje

Splošni ukrepi

Psihoterapevtski ukrepi

Zdravljenje z zdravili

ANKSIOZNE MOTNJE

- Že sama bolezen deluje kot stresor.
- Poslabšuje premagovanje ostalih stresorjev.
- Ostali pridruženi stresorji jo lahko le še poslabšujejo.

ANKSIOZNE MOTNJE

- Generalizirana anksiozna motnja
 - Mišična napetost
 - Potenje
 - Težave s požiranjem
 - Slabost
 - Prebavne težave
- Socialna fobija
 - Rdečica, potenje, slabost, driska...
- Panična motnja
 - Kratkotrajni in močni simptomi

Zdravljenje

Splošni ukrepi

Psihoterapevtski ukrepi

Zdravljenje z zdravili

7 idej za ublažitev simptomov in vzrokov stresa

1. Simptomi zaradi stresa so prav tako resnični kot tisti povezani s telesno boleznijo.

- Simptomi niso le v glavi!
- Razlika je le, da so diagnostični test večinoma normalni!
- Zavedanje, da jih lahko pozdravimo!

2. Iskanje vzroka oz. izvora stresa!

- Detektivsko delo sestavljanja seznama stresorjev v preteklosti in trenutnih.
- Iskanje povezav med stresorji in simptomi.
- Potrebno je prisluhniti svojemu telesu.

7 idej za ublažitev simptomov in vzrokov stresa

3. Poslušaj svoje telo!

- Simptomi le kažejo, da so potrebne spremembe!
- Pomembnost prostega časa!
- Seznam stresorjev in iskanje rešitev

4. Govori ali piši o tem!

- Pogovor ali pisanje o stresorju lahko deluje sproščujoče in sprosti napetost ter zavore.

7 idej za ublažitev simptomov in vzrokov stresa

5. Poišči strokovno pomoč!

- Strokovna pomoč z različnimi tehnikami terapije je izjemno pomembna!

6. Nauči se premagati težke trenutke!

- Vojni heroj!
- Poglej na pretekle dosežke!

7 idej za ublažitev simptomov in vzrokov stresa

7. Postani človek o katerem sanjaš!

- Upoštevanje prvih šestih točk bo pomagalo pri zmanjševanju stresa, ki predstavlja oviro za doseganje želenih ciljev.

STRES IN DRUŽINA

- Podpora družine je pri okrevanju izjemno pomembna.
 - Razumevanje potrebe po svojem prostem času.
 - Zavedanje se, da je za okrevanje potreben čas.
-
- Stigmatizacija duševnih bolezni je še vedno prisotna.

DRUŽINA PA JE LAHKO TUDI IZVOR SAMIH STRESNIH OBREMNITEV!



**KEEP
CALM
AND
DON'T
STRESS**

**Hvala za
pozornost
brez stresa!**