

Tina Peraica: *Poremećaji uzrokovani stresom*

Na stres kao sastavni dio života ne može se gledati isključivo negativno. Brojne su teorije i modeli koji se bave objašnjenjem stresa i njegovih učinaka na osobu, ali bez obzira iz kojeg teorijskog modela ih objašnjavamo može se reći da premala izloženost stresu ne ispunjava osobu zadovoljstvom te ostavlja osjećaj praznine zbog neiskorištenosti osobnih potencijala i mogućnosti. S druge strane, prevelika izloženost stresu, tipična za našu svakodnevicu, dovodi do tjelesnog i psihičkog iscrpljivanja i sloma unutrašnje homeostaze što se manifestira tjelesnim i psihičkim poremećajima te poremećajima u socijalnom funkcioniranju. Optimalna izloženost stresu stvara ravnotežu u životu pojedinca, osjećaj zadovoljstva te potiče motivaciju i kreativnost.

Uz izobrazbu o samom stresu i bolje organiziranje aktivnosti od iznimne važnosti za poboljšanje kvalitete života jest ublažavanje utjecaja stresa kroz usvajanje adekvatnih načina sučeljavanja, mijenjanje životnih navika i kvalitetno provođenje slobodnog vremena.