

Originalni naučni rad

STRES I DEPRESIVNO RASPOLOŽENJE

Dženita Novalić

Medicinski fakultet, Univerzitet u Zenici, Federacija Bosna i Hercegovina,
Bosna i Hercegovina

Sažetak: Kao neizostavni i neizbježni dijelovi svakodnevnice, stres i depresivno raspoloženje, ostavljaju veliki uticaj na zdravlje populacije i kvalitet života općenito. Otežavaju i narušavaju kognitivne, fizičke i produktivne sposobnosti, izazivajući umor i nezadovoljstvo. Cilj ovog istraživanja je saznanje provocirajućih i stresnih faktora, njihov uticaj na ponašanje i svakodnevno funkcionisanje pojedinca, kao i saznanje određenih navika populacije. Zbog nepovoljne epidemiološke situacije, prouzrokovane pandemijom sars-cov-19, istraživanje je provedeno pomoću elektronskog web upitnika (sačinjenog od pitanja otvorenog, zatvorenog i kombinovanog tipa). U istraživanju je učestvovalo 257 osoba, od toga 183 žene i 74 muškarca. Više od polovine ispitanika je zadovoljno svojim trenutnim zdravstvenim stanjem. Na poželjne međuljudske odnose ukazuje činjenica da 72% ispitanika ima odličnu komunikaciju i saradnju sa radnim kolegama i ljudima iz okruženja. U 51.80% slučajeva – stres utiče na produktivnost i funkcionisanje. Više od polovine ispitanika, veoma često i po nekoliko sati dnevno, osjeća umor, nezadovoljstvo i iscrpljenost. 75% ispitanika ljekara posjećuje samo onda kada osjeti neku bol i nema razvijenu naviku obavljanja rutinskih kontrolnih pregleda. Najčešće navedeni načini oslobađanja od stresa su: slušanje muzike, šetnja, religija, spavanje, druženje sa dragim ljudima i trening. Da bi se bilo kakve promjene, koje odstupaju od fizioloških, prepoznale na vrijeme, bile adekvatno tretirane i izliječene, neophodno je često obavljanje rutinskih kontrolnih pregleda. Ljudi bi trebali steći naviku odlaska ljekaru i onda kada se osjećaju potpuno zdravi, a manje pažnje bi trebali pridavati riječima: „Šta će reći drugi?“. Problem ne treba potiskivati i zadržavati duboko unutar sebe, nego o njemu treba razgovarati. Za bolju brigu o zdravlju - kontinuirano se educirati.

Ključne riječi: zdravlje, okruženje, navike.

Uvod

Iz dana u dan, sve je veći negativan uticaj stresa na kvalitet zdravlja, ali i života općenito. Vodećim riziko faktorima, za nastanak mnogobrojnih patoloških stanja, smatraju se stres i nezdrav način života. Uticaj stresa direktno se odražava na društveni život, zdravstveno stanje i ponašanje pojedinca. U etiologiji depresivnog raspoloženja, stres ima sve veći udio (Karakaš S., Tandir S., 2009). Da bi se uticaj stresa održavao u fiziološkim granicama, potrebno je na vrijeme prepoznati provocirajuće faktore. Upravo ovo istraživanje, sprovedeno je s ciljem saznanja najčešćih stresnih provocirajućih faktora, njihovog uticaja na ponašanje i svakodnevni život pojedinaca, ali i način oslobađanja od istih.

Materijal i metode

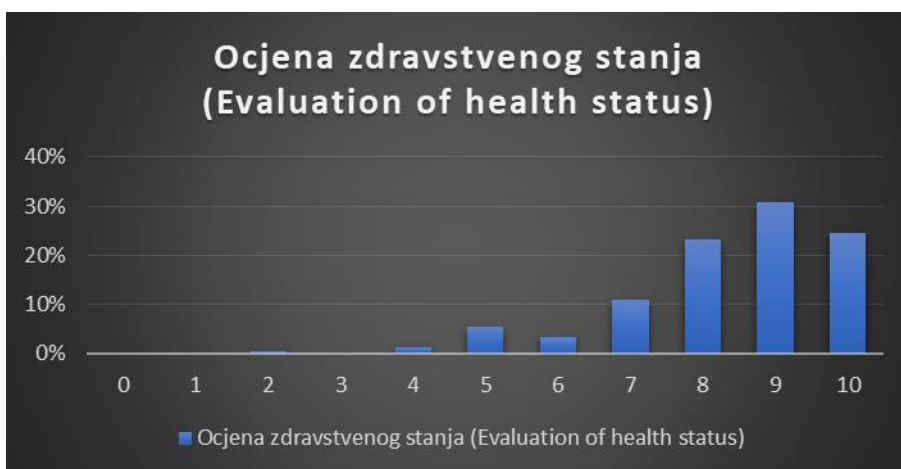
Istraživanje je provedeno pomoću anketnog web upitnika, sačinjenog od 22 pitanja (otvorenog, zatvorenog i kombinovanog tipa). Upitnik je anonimnog karaktera i zaprimljeni podaci korišteni su isključivo u svrhu istraživanja. Pojedinih pitanjima i tvrdnjama, naglašena je važnost i značaj zdravlja, kao i zdravih, poželjnih navika. Izgled i sadržaj upitnika moguće je pregledati na linku: <https://forms.gle/wcwnfQkijNM1qBN57>.

Rezultati i diskusija

U istraživanju je učestvovalo ukupno 257 osoba. Ženski spol bio je brojniji, sveukupno 183 žene (71,20%), dok je pripadnika muškog spola ukupno bilo 74 (28,80%). Sudeći po pozitivnim povratnim reakcijama i komentarima ispitanika, moglo se zaključiti da im se anketa izuzetno svidjela i da su iskreno odgovarali na pitanja.

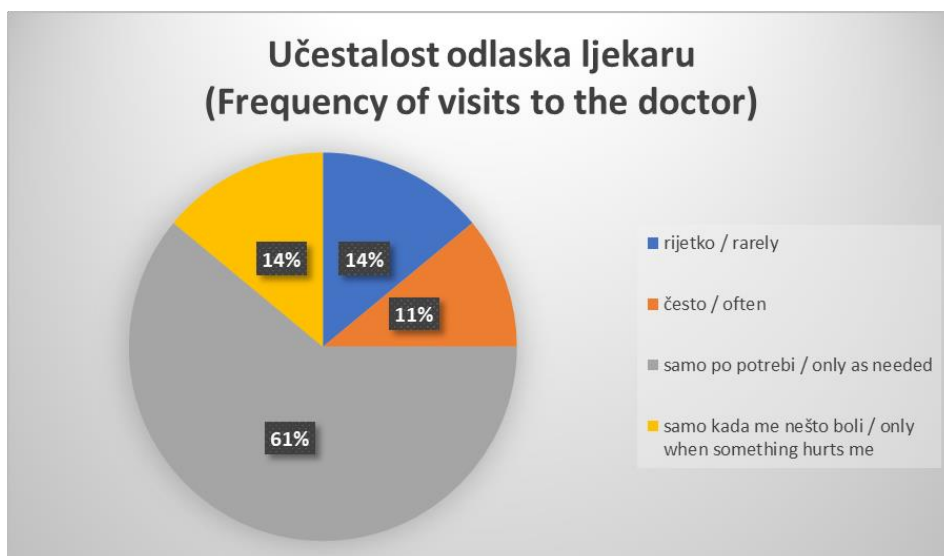
Grafikon broj 1. prikazuje odgovore na pitanje: „Kojom ocjenom, od 0 do 10, biste ocijenili svoje zdravstveno stanje?”

Najveći broj ispitanika (30,70%) svoje zdravstveno stanje ocjenjuje ocjenom 9, što je pokazatelj njihovog zadovoljstva sa trenutnim zdravstvenim stanjem.



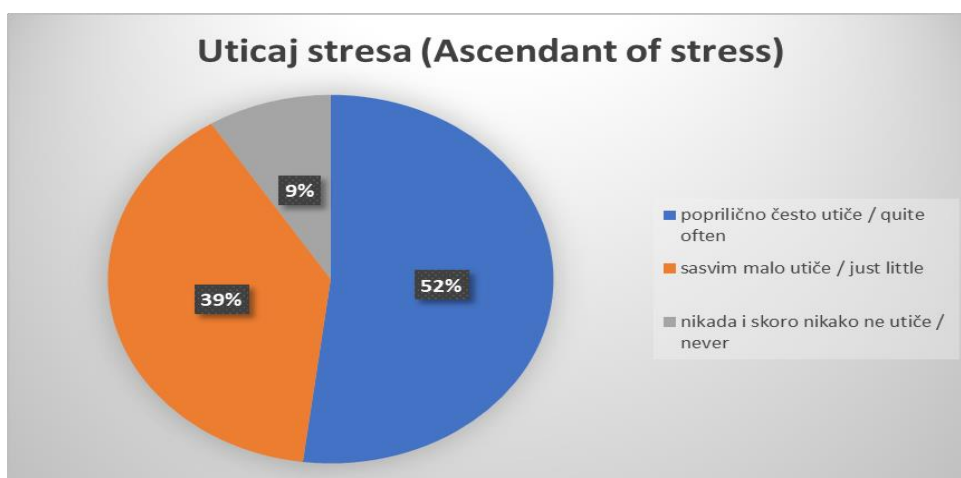
Grafikon broj 1. Ocjena zdravstvenog stanja
Chart number 1. Evaluation of health status)

Poprilično zabrinjavajućom činjenicom, smatra se nerazvijena navika (većine stanovništva) odlaska ljekaru i obavljanja preventivnih odnosno kontrolnih, rutinskih pregleda. Na pitanje o učestalosti odlaska ljekaru, 61% ispitanika je odgovorilo da ljekara posjećuje samo po potrebi. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, preventivnim pregledima u medicini, pridaje se poseban značaj jer se zahvaljujući njima najveći broj patoloških stanja uspješno i pravovremeno prepozna, dijagnosticira i izliječi. Zvanični web sajt SZO: <https://www.who.int/>



Grafikon broj 2. Učestalost odlaska ljekaru
Chart number 2. Frequency of visits to the doctor

Da stres različito utiče na svakog pojedinca, dokaz su odgovori prikazani u grafikonu broj 3.



Grafikon broj 3. Uticaj stresa na produktivnost
Chart number 3. Ascendant of stress on productivity

Izloženost ispitanika stresu, u radnom i porodičnom okruženju, također je različita i to: ponekad (47,10%), veoma često (25,70%), nikad (2,70%). Ne postoji osoba koja nikada nije ili koja nikada neće biti izložena stresu. Naučnici tvrde da se svaka individua tokom svoga života, susreće sa stresom na različite načine i na osnovu toga, veoma često ispoljava: bijes, agresivnost, nervozu i neprimjereno ponašanje (Tandir S., Karakaš S. 2013).

Tabela 1. Neki od najčešćih odgovora

Table 1. Some of the most common answers

Kako se oslobađate od stresa?	Sa kim razgovarate kada imate problem?	Zbog čega najčešće prekidate kontakt s ljudima?	Koliko okruženje utiče na Vas i Vaše raspoloženje?
Treningom (30%)	Sa prijateljima (25%)	Ne prekidam (10%)	Ne utiče (8,2%)
Duhovnošću (40%)	Sa ljudima koji su imali isti problem (40%)	Zbog nepoštovanja (50%)	Mnogo utiče (12,1%)
Šetnjom (45%)	Sa članovima porodice (45%)	Zbog poslovih i drugih obaveza (50%)	Sasvim malo utiče (13,3%)
Muzikom (55%)	Sa partnerom (45%)	Zbog izdaje i ogovaranja (53%)	Veoma često utiče (24,2%)
Spavanjem (55%)	Sam/sama sa sobom (50%)	Zbog laži i nekorektnog ponašanja (55%)	Ponekad utiče (42,2%)

Tabela 2. Najbrojniji odgovori

Table 2. The most numerous answers

Šta Vas čini sretnim?	Da li biste promijenili neke navike kod sebe i koje, na primjer?
Sitnice (40%)	Manje jesti (15%)
Prijatelji (45%)	Ništa ne bih mijenjao/la (45%)
Dragi ljudi (45%)	Prestati konzumirati cigarete (50%)
Porodica (50%)	Više sna i fizičke aktivnosti (60%)
Zdravlje (50%)	Izvršavanje obaveza na vrijeme (70%)

U posljednje vrijeme, ljudi sve češće biraju samoću i osamljivanje, kojima daju prednost u odnosu na masovnija druženja i prisustvo većeg broja ljudi u okruženju. Da bi postigli i očuvali vlastiti duševni mir, ljudi izbjegavaju sve ono što bi im moglo prouzrokovati nemir.

Tabela 3. Odgovori vezani za duševni mir

Table 3. Answers related to peace of mind

Da li se osjećate usamljeno?	Da li poželite otići daleko od svega i odmoriti se?
Ne	Da (60,2%)
Ponekad	Ne (16,4%)
Da, nakon izdaje	Veoma često (23,4%)

Zaključak

Da bi se tačno izračunala i procjenila izloženost stresu, koriste se takozvane „stres skale”. Najpoznatije i najčešće korištene su: Holms Raheova skala stresnih događaja i Skala depresije, anksioznosti i stresa (DASS-S, DASS-O) (Lovibond et al., 1995).

Za svaki problem postoji rješenje, ali je neophodno razgovarati i ne ponavljati prethodno učinjene greške. Opće je poželjno, prepoznati loše navike i blagovremeno ih mijenjati nekim mnogo boljim. Na putu do ostvarenja ciljeva, trebalo bi racionalno razmišljati i ne postavljati ciljeve mimo vlastitih mogućnosti, koje je nemoguće ostvariti. Prioritete razumno posložiti, međusobno pomagati i prepoznavati potrebe drugih. Ne zadržavati se i ne gubiti vrijeme gdje god poštovanje i razumijevanje nisu prisutni. Istinska sreća se postiže radovanjem i slavljenjem uspjeha drugih ljudi jednako kao i vlastitog uspjeha, istinsko zadovoljstvo i lična satisfakcija ponajbolje se ostvaruju kontinuiranom, kvalitetnom edukacijom.

Literatura

- Buljan Flander G. i saradnici (2019.): Znanost i umjetnost odgoja, Praktični priručnik o savremenom odgoju za roditelje i odgajatelje
Karakaš S. i Tandir S. (2009.): Epidemiologija, Univerzitet u Zenici Zdravstveni fakultet.
Lovibond, S.H. i P.F. (1995.). The Depression, Anxiety Stress Scales (Manual). Retrieved April 25, 2022. from:
<https://tinyurl.com/4vb5ey2h>
Nelson-Jones R. (2007.): Praktične vještine u psihološkom savjetovanju i pomaganju, Naklada Slap Hrvatska
Tandir S. i Karakaš S. (2013.): Epidemiologija hroničnih nezaraznih bolesti, Univerzitet u Zenici Zdravstveni fakultet.
Woolfolk A. (2016.): Edukacijska psihologija, Naklada Slap Hrvatska
Zvanični web sajt SZO: <https://www.who.int/>

STRESS AND DEPRESSIVE MOOD

Dženita Novalić

University of Zenica Faculty of medicine Zenica, Bosnia and Herzegovina

Abstract: *As indispensable and unavoidable parts of everyday life, stress and depressed mood leave a great impact on the health of the population and the quality of life in general. They make it difficult and impair cognitive, physical and productive abilities, causing fatigue and dissatisfaction. The aim of this research is to find out the provoking and stressful factors, their influence on the behavior and daily functioning of the individual, as well as to find out certain habits of the population. Due to the unfavorable epidemiological situation, caused by the Sars-cov-19 pandemic, the research was conducted using an electronic web questionnaire (consisting of open, closed and combined type questions). 257 people participated in the research, of which 183 were women and 74 were men. More than half of the respondents are satisfied with their current state of health. Desirable interpersonal relationships are indicated by the fact that 72% of respondents have excellent communication and cooperation with work colleagues and people from the environment. In 51.80% of cases – stress affects productivity and functioning. More than half of the respondents, very often and for several hours a day, feel tired, dissatisfied and exhausted. 75% of the respondents visit the doctor only when they feel some pain and do not have a developed habit of performing routine control examinations. The most frequently mentioned ways of relieving stress are: listening to music, walking, religion, sleeping, spending time with loved ones and training. In order for any changes, which deviate from physiological ones, to be recognized in time, to be adequately treated and cured, it is necessary to perform frequent routine control examinations. People should get into the habit of going to the doctor even when they feel completely healthy, and they should pay less attention to the words: "What will others say?" The problem should not be suppressed and kept deep inside, but should be discussed. For better health care - to continuously educate yourself.*

Key words: *health, environment, habits.*