

## Uloga tjelesne aktivnosti u upravljanju stresom

### The role of physical activity in managing stress

Zdravka Kos, dipl. med. tech.

Opća bolnica Varaždin, Služba za interne bolesti, Odjel za hematologiju, onkologiju i kliničku imunologiju, Dnevna bolnica, Ivana Meštrovića 1, 42 000  
Varaždin, Republika Hrvatska

Svrha je članka potaknuti aktivnosti i razmišljanja koja imaju znanstvenu korisnost za optimalnije i kvalitetnije upoznavanje i prevladavanje simptoma stresa. Stres je pojava koja nema niti pozitivno ni negativno značenje već je dio čovjekova razvoja.

Optimalna količina doživljavanja stresa i izloženosti stresorima je korisna i ponekad nezamjenjiv čimbenik u svrhu profesionalnog i svakodnevnog uvriježenog napredovanja u velikom broju životnih situacija.

Sveprisutni stres uzrokuje veći broj fizioloških i biokemijskih promjena koji na različite načine djeluju na psihološki status čovjeka. Tijekom vremena ljudski je organizam razvio adaptacijske mehanizme za prevladavanje utjecaja stresora, a navedeni mehanizmi pripremaju organizam na borbu ili bijeg od ishodišta stresora. Kako čovjek u današnjem vremenu često nije u mogućnosti razviti vještine za smanjenje utjecaja stresora ili pobjeći od utjecaja istih, izlaganje stresorima uzrokuju važan stupanj štetnosti, odnosno ugrožava opći status zdravlja i smanjuje stupanj kvalitete života.

Tjelovježba i sport metode su koje poboljšavaju stupanj kvalitete života. Za uporabu navedenih preventivnih metoda potrebno je izvršiti promjene u svakodnevnim životnim navikama, i to u svrhu očuvanja osobnog psihičkog i fizičkog integriteta.

Potrebno je učiniti svakodnevni život organiziranijim, iznaći dostatno vremena za provođenje svakodnevnog odmora, smanjiti utjecaj neželjenih stresora iz okoline. Smanjiti broj sati provedenih u obavljanju radnih aktivnosti. Naučiti češće reći NE kada druge osobe neopravdano i nepotrebno zahtjevaju utrošak osobnog vremena na rješavanje svakodnevnih situacija, te poboljšati kvantitetu i kvalitetu tjelesne aktivnosti.

**Ključne riječi:** simptomi stresa • kvalitete života • preventivne metode

**Keywords:** stress symptoms • quality of life • preventive methods