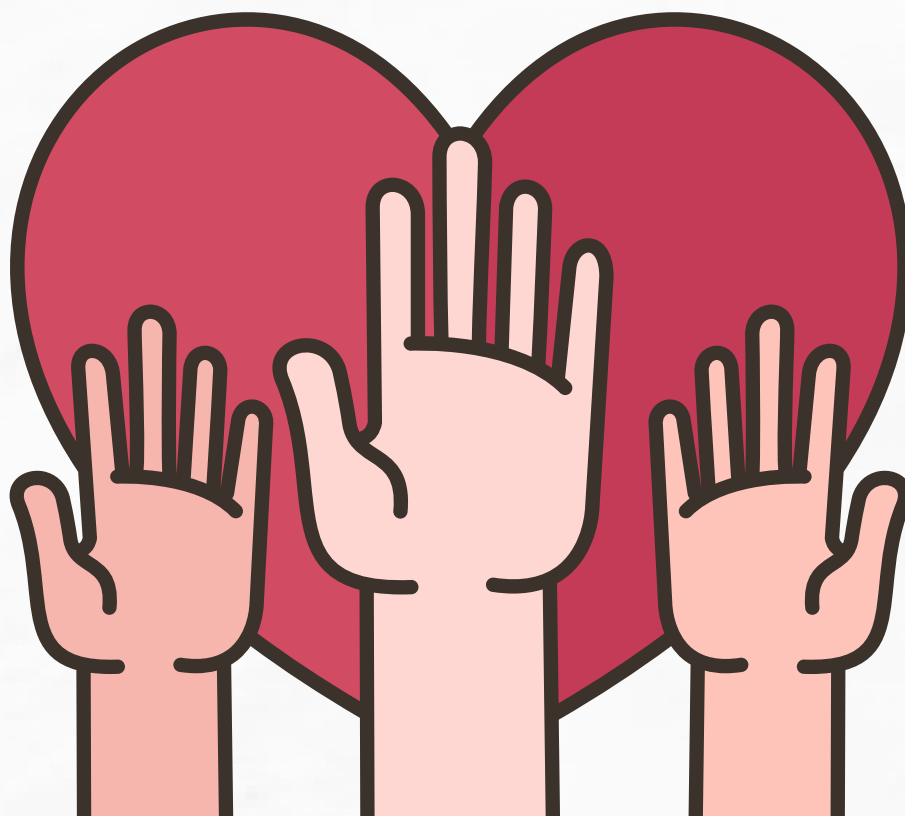




# Mjesec svjesnosti O STRESU

**TRAVANJ 2025.**

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Služba za mentalno zdravlje**

 Rockefellerova 7, 10000 Zagreb

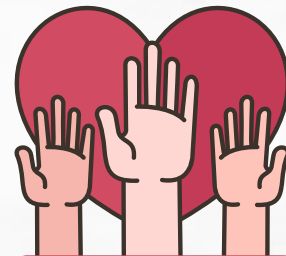
 +385 1 7815 655

 [info@hzjz.hr](mailto:info@hzjz.hr);  
[mentalno.zdravlje@hzjz.hr](mailto:mentalno.zdravlje@hzjz.hr)



HZJZ  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVLJE PRVO.



Mjesec svjesnosti

O STRESU

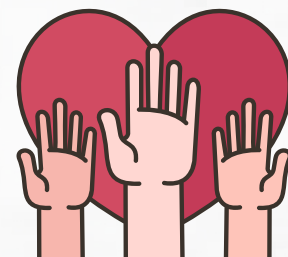
TRAVANJ 2025.



U prethodnom letku smo saznali što je stresna reakcija, je li svaki stres loš, koja je funkcija stresne reakcije te kada stres postaje štetan.

**U ovom letku ćemo naglasak staviti na prepoznavanje znakova kronične stresne reakcije.**





Mjesec svjesnosti

**O STRESU****TRAVANJ 2025.**

U malim dozama, stres može biti koristan – potiče nas na akciju i pomaže u suočavanju s opasnostima. No, kad je prisutan predugo ili prečesto, može ozbiljno narušiti zdravlje.

### Akutna stresna reakcija

- kratkotrajna je i često nastaje kao reakcija na konkretnu situaciju (npr. ispit, prometna gužva, svađa) te nestaje kad se stresna situacija riješi

### Kronična stresna reakcija

- nastaje kada stresna reakcija traje dulje vrijeme – tjednima, mjesecima ili godinama
- neki od uzroka mogu biti: stalni problemi na poslu, dugotrajni obiteljski konflikti, financijska nesigurnost, zdravstveni problemi, traumatska iskustva
- kronični stres često ne nastaje zbog jednog događaja, nego kao rezultat dugotrajne izloženosti stresorima **bez mogućnosti odmora ili osjećaja kontrole**
- tijelo ostaje u „bori se ili bježi“ stanju, što dugoročno opterećuje mozak, srce, imunitet i druge tjelesne sustave

Kronična stresna reakcija se često očituje u dugotrajnom osjećaju pritiska i preopterećenosti koji može negativno utjecati na tjelesno i psihičko zdravlje.

**Prepoznavanje simptoma ključno je za pravovremeno djelovanje i očuvanje dobrobiti.**



Mogući simptomi kronične stresne reakcije obično su vidljivi na **tjelesnom, kognitivnom, emocionalnom i ponašajnom planu.**

Uključuju, ali nisu ograničeni na:

- nisku razinu energije
- bolove i nelagodu
- visok krvni tlak
- promjene u apetitu
- česte prehlade
- zamagljeno ili nefokusirano razmišljanje
- teškoće u donošenju odluka
- povećanu sumnju u vlastite sposobnosti
- ćudljivost
- iritabilnost
- osjećaje preplavljenosti i frustracije
- promjene u emocionalnim reakcijama prema drugima
- povlačenje iz društvenih interakcija
- smanjenu društvenu aktivnost, poput češćeg ostajanja kod kuće
- izbjegavanje situacija koje se vezuju uz više razine stresa
- neadaptivne strategije suočavanja, poput povećane konzumacije psihoaktivnih tvari



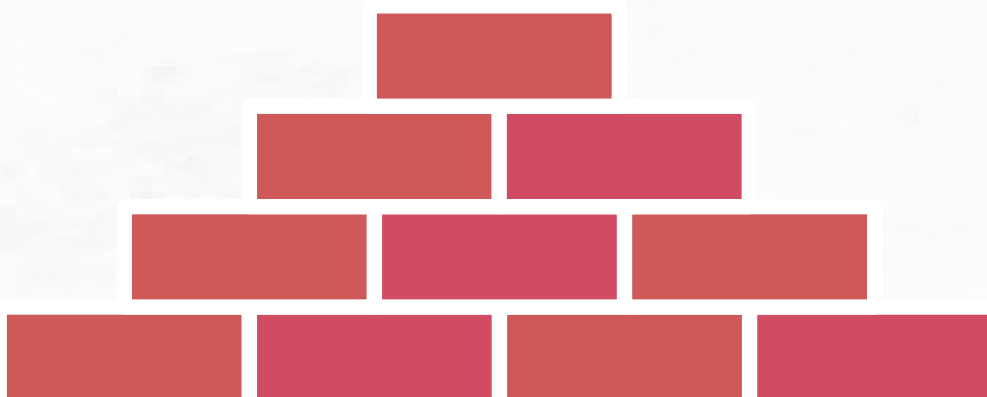
Dugotrajna aktivacija stresnog odgovora i izloženost hormonima poput kortizola **povećavaju rizik za brojne probleme tjelesnog i mentalnog zdravlja.**

Kronični stres može ponekad djelovati nadmoćno, **ostavljajući dojam kao da je teško ponovno preuzeti kontrolu nad vlastitim životom.**

Ipak, **otporni smo i možemo graditi kapacitete za suočavanje sa stresnim situacijama.**

Zato je važno na vrijeme prepoznati znakove dugotrajne stresne reakcije, kao i okidače koji pokreću stresnu reakciju.

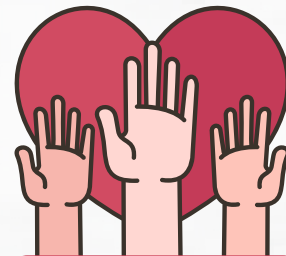
U sljedećim letcima moći ćete pročitati više o **načinima suočavanja sa stresom.**





**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO

**ZDRAVLJE PRVO.**



Mjesec svjesnosti

**O STRESU**

**TRAVANJ 2025.**

