



Hrvatski liječnički zbor
Croatian Medical Association

HRVATSKO DRUŠTVO ZA MEDICINU STRESA
CROATIAN SOCIETY FOR STRESS MEDICINE

Predsjednik
President:

Dr. Herman Vukušić

Prvi dopredsjednik
1 st Vicepresident:

Dr. Rudolf Gregurek

Drugi dopredsjednik
2 nd Vicepresident:

Dr. Ivan Švajger

Tajnik
Secretary:

Dr. Mercedes Vidas

Rizničar:
Treasurer:

Dr. Mladenko Šumić

ŠTO JE TO STRES?

U široj uporabi pod riječi „*stres*“ podrazumijevamo negativni utjecaj nekog vanjskog čimbenika na naše duševno i tjelesno zdravlje, dok se, u stvari, pravo značenje ovog termina odnosi na odgovor našeg organizma na štetne utjecaje, tzv. stresore, bilo unutarnje, ili vanjske. Taj su odgovor već početkom prošlog stoljeća psiholozi i liječnici opisali kao reakciju „*bori se ili bježi*“, kod koje organizam ima na izboru dvije mogućnosti: sučeljavanje sa stresorom, ili bijeg. U oba slučaja aktiviraju se sve raspoložive snage organizma: srce počinje raditi brže i jače, povećava se razina glukoze u krvi, pluća rade većim kapacitetom, imunološki sustav je u stanju pripravnosti, itd. Ove reakcije imaju za cilj pripremiti organizam na sučeljavanje sa stresorom i evolucijski su predviđene da traju kraće vrijeme, odnosno za vrijeme dok stresor prijete organizmu. Međutim, problem sa stresom i ljudskim zdravljem javlja se usporedno s razvojem naših mentalnih sposobnosti i inteligencije, jer je čovjek u stanju uključiti taj stresni odgovor i bez vidljivog vanjskog podražaja. Dovoljno je samo da razmišljamo o šefu koji nas maltretira, bolesnom djetetu, lošim financijama, itd. Cijelo to vrijeme naš organizam reagira kao da smo u neposrednoj opasnosti i ako takovo stanje duže traje, to dovodi do potrošenosti organizma i razvoja raznih psihosomatskih oboljenja. Prema podacima Američkog udruženja liječnika, preko dvije trećine svih posjeta liječniku opće prakse posredovano je stresom. Također, Europska Unija godišnje izgubi i više desetaka milijardi eura na probleme uzrokovane stresom na radnom mjestu.

Šubićeva 9, 10 000 Zagreb, Croatia

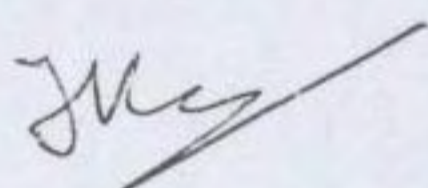
TAJNIŠTVO - HEAD OFFICE: Phone +385 1 238 8752, Fax +385 1 233 5818
RAČUNOVODSTVO - TREASURY: Phone +385 1 469 3302, Fax +385 1 465 5446

ZAŠTO REJUVENATION?

Kao što smo već rekli, dulje trajanje stresnog odgovora dovodi do potrošenosti vitalnih kapaciteta našeg organizma. Upravo zbog toga potrebno je, s vremena na vrijeme, organizam podvrgnuti režimu koji će potaknuti stanje suprotno od stresnog odgovora, odnosno reakciju opuštanja. Rejuvenation program koji se odvija u okviru Energy Clinic wellness centra u Zagrebu pravi je primjer holistički osmišljenog pristupa postizanju stanja potpune relaksacije. Utemeljen na znanjima tradicionalne kineske medicine, rejuvenation program na smjernicama je onoga što dr. Herbert Benson, čuveni američki stručnjak za stres, naziva „*medicinom duha i tijela*“. Kroz ovaj program u kratko se vrijeme postiže obnova izgubljene snage i unutarnjeg mira, a jedna od posljedica njegove primjene je i prevencija negativnih posljedica stresa po zdravlje, te revitalizacija stresnih oštećenja. Program je poglavito prigodan za menadžere i poslovne ljude koji su u svojoj svakodnevici izloženi stresu velikog intenziteta, te ga u svakome smislu preporučam.

Herman Vukušić, dr. med.

*predsjednik Hrvatskog društva za medicinu stresa
stručni konzultant Europske Komisije za stres*



HRVATSKI LIJEČNIČKI ZBOR
HRVATSKO DRUŠTVO ZA MEDICINU STRESA
CROATIAN MEDICAL ASSOCIATION
CROATIAN SOCIETY FOR STRESS MEDICINE
TAJNIŠTVO – SECRETARY
ŠUBIĆEVA 9, ZAGREB, REPUBLIKA HRVATSKA