



## STRESUL

necesitate, normalitate sau nocivitate a vieții pe care o ducem?

Dictionarul explicativ al limbii române definește noțiunea de stres ca pe "un factor (sau ansamblul de factori) de mediu care provoacă organismului o reacție anormală".

Noțiunea de *stres* a fost încetățenită pornind de la studii fiziologice pe animale. De fapt, stresul este un fenomen psihologic care duce atât la tulburări biologice, cât și psihice. Stresul prelungit este cauza binecunoscută a unor boli de inimă, a ulcerului, a tensiunii arteriale, dar și a unor nevroze.

Stresul poate fi creat nu numai de factorii acustici sau optici, dar și de suprasolicitări (în muncă, amenințarea cu pierderea postului sau cu falimentul, precum și alte conflicte dacă sunt puternice și de durată). Conflictele se nasc atunci când simultan apar mai multe tendințe în relație cu diferite alternative și când intensitatea lor este relativ egală.

Bineînțeles că unele conflicte pot fi minore și de scurtă durată, așa că n-ar trebui să vorbim de stres, dar în vorbirea curentă este utilizat termenul chiar în cazul când apare o tensiune, o dificultate.

După unii specialiști, „**STRESS MUSS SEIN**” - trebuie să existe stres - presupune acea nevoie de tensiune care condiționează efortul și dezvoltarea psihică.

Dar, stresul adevărat presupune o stare de mare încordare și amenință, dacă se prelungeste, sănătatea fizică și psihică a individului.

La stres există reacții caracteristice ale organismului care nu rezistă oricât, ci depinde de robustețea fizică și morală a individului.

Deci: **STRESUL ESTE DĂUNĂTOR ȘI TREBUIE EVITAT**

Oamenii au fost stresați din cele mai vechi timpuri, dar nu au putut să-l înțeleagă și să-l explice până în prezent, când a apărut stresologia - știința care se ocupă cu studiul stresului și ține concomitent de psihologie, de medicină, de sociologie și alte discipline.

Stresul psihic acoperă o arie largă de reacții-răspuns, începând cu exprimarea emoțiilor violente până la simple expresii. Stresul psihic însoțește orice activitate a individului care este angajat - stresul vieții de zi cu zi, al mediului ambiant familial,

profesional. Stresul psihic este definit ca „starea de tensiune, încordare și disconfort determinată de agenții afectogeni cu semnificație negativă, de frustrarea sau reprimarea unei stări de motivație, de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme.

Stresul psihic poate fi considerat ca o interacțiune dintre individ și mediu ce se concretizează într-o stare de tensiune, de încordare, de încărcare. Unii cercetători luând drept referință intensitatea factorilor ce produc stresul, au ajuns la concluzia că poate fi provocat atât stresul intens, așa - numitul distres, cât și eustresul, cel care menține tonusul psihic și fizic ridicat având ca efect adaptarea corespunzătoare la mediu.

Capacitatea individului de a gândi și de a acționa se modifica în condițiile de stres psihic, putând duce în final la slăbirea sistemului imunitar.

#### Principalele circumstanțe de apariție a stresului psihic în domeniul militar

Acestea ar putea fi clasificate în 3 grupuri distincte:

- a. Circumstanțe care surprind Individul sau colectivul nepregătit pentru a le face față;
- b. Circumstanțe în care miza este foarte mare și pot genera eșecul ce are un efect nociv permanent accentuat;
- c. Circumstanțe care vizează gradul de angajare a individului sau colectivului, ceea ce conferă o intensitate direct proporțională cu stresul psihic.

În concepția unor specialiști, situațiile care pot genera stresul psihic atât la nivel de individ, cât și la nivelul colectivului de militari, în special, ar putea fi:

- necunoașterea situației și a duratei acesteia;
- supraîncărcarea cu sarcini multiple, în condiții de criză de timp;
- perceperea de către militari a unei amenințări reale sau imaginare;
- condiții de izolare;
- sentimentul lipsei de protecție și a restrângerii libertății;
- apariția de obstacole necunoscute sau neașteptate;
- frica de eșec;
- perturbări produse de agenți fizici, chimici sau biologici care duc la scăderea rezistenței de adaptare a organismului.

La nivelul comenzii, dacă nu există o coordonare unică, corectă și o stare de spirit pozitivă, poate interveni sentimentul de teamă ce se transformă în frică, generând în final panică.

Efectele stresului sunt cel mai adesea complexe. Spre exemplu, cea mai nocivă dintre consecințele stresului este scăderea neobișnuit de rapidă a procentului de HDL (lipide cu o mare densitate) care, se știe că au rol protector împotriva congestiei cerebrale și a bolilor coronariene. În cazul stresului, efectul este acela că instalarea lui duce la eliminarea intensă a zincului, producând o hipertrofiere a prostatei.

Adrenalina, a cărei deversare masivă în sânge o provoacă tensiunea nervoasă,

determină accelerarea ritmului cardiac; sângele este trimis cu prioritate către mușchi și creier, respirația devine sacadată, mușchii se crispează, ficatul eliberează mai multă glucoză și vitamine.

Atunci când stresul se repetă frecvent, zi de zi, organismul se află într-o permanentă stare de alertă. Starea prelungită de stres stimulează secretarea excesivă de acid clorhidric în stomac, determinând apariția ulcerului.

Anticiparea unor posibile efecte care ar putea dăuna integrității fizice sau ar duce la pierderea vieții, are urmări nefaste asupra comportamentului luptătorilor.

Perceperea corectă sau distorsionată, evident mărită a primejdiilor pentru sine și colectivul respectiv, determină volumul și întinderea efectelor stresului. De regulă, cu cât starea de pericol pe timpul misiunii este mai mare, cu atât stresul este mai intens. Atunci când datele despre situația operativă sunt reduse, când însăși încrederea în forțele proprii este scăzută, efectele reale sau imaginare pot fi percepute ca fiind extrem de primejdioase drept urmare vor crea stări de stres acute. De aceea, se apreciază cu deplin temei că informațiile cât mai complexe și actualizate despre situația operativă dinaintea plecării în misiune, cunoașterea cât mai exactă a posibilităților adversarului, capacitatea și deprinderile de a acționa în situații complexe sunt mijloace care asigură menținerea unei stări psihice pozitive, tonice.

Cu toate acestea, pe timpul îndeplinirii misiunilor specifice poate apărea agresarea psihică a jandarmilor, având ca efect tulburări psihologice.

Aceste tulburări psihologice apar în mod deosebit la jandarmii care execută misiuni izolate, în teren împădurit, pe timp de noapte sau când se confruntă cu un număr însemnat de adversari; putem exemplifica - siderarea și panica:

a) *Siderarea* se caracterizează prin imobilitate psihică și rigiditate motorie ce creează o imagine de împietrire, de statuie a ostașului. Este un produs de inhibiție totală care are drept efect scoaterea în afara realității a celui bolnav, în sensul că nu mai este capabil să-și ia cele mai elementare măsuri de apărare în vederea conservării ființei sale fizice.

b) *Panica* relevă un tablou comportamental dramatic deoarece luptătorul nu-și mai poate exercita funcțiile de autocontrol și nu mai poate stabili relații normale cu mediul. Tremurând, urlând, cu fața descompusă de groază, militarul fuge dezordonat neglijându-și cele mai elementare precauții de securitate.

Atitudinea generală față de viață, de existența cotidiană, de munca ce o efectuează, profesia sa, pot să-l facă pe om vulnerabil la stres sau, dimpotrivă, să-l protejeze. Modul în care individul evaluează întâmplările de zi cu zi, felul în care privește noul, felul cum întâmpină necunoscutul, elementele neprevăzute care intervin în declanșarea stresului, nesiguranța și neîncrederea în viitor, teama de risc, frica de a lua hotărâri, sentimentul de

inferioritate duc la instalarea stresului.

Jandarmul, în mod special acela care este implicat în derularea relațiilor directe din cadrul societății, prin natura profesiei sale, are un rol deosebit de important – să transforme starea de violență individuală (sau de grup) în stare de normalitate, de ordine, de siguranță și liniște, iar uneori să impună calmul în fața furiei. Atingerea acestui deziderat, în activitatea desfășurată în condiții de stres deosebit, presupune calități aparte, care nu se întâlnesc în mod obișnuit la indivizii din societate. Acest comportament caracteristic jandarmului nu se formează peste noapte, el fiind rezultatul unei confruntări continue pe „câmpul de luptă”, care obligă la autocontrol permanent, la detașarea de stările emoționale sau de prejudecăți.

Intrarea în relații de tensiune, de criză acută cu alte persoane, reprezintă, de fiecare dată, adevărate lupte care au de regulă o fază de început, caracterizată prin confruntarea psihologică, de alertă internă cu un consum nervos uriaș. În majoritatea lor, aceste lupte dau câștig de cauză Jandarmului care știe să evite starea tensională paralizantă sau ieșirea din sfera calmului.

**BOICU VIOREL**

**BIBLIOGRAFIE:**

- ✓ Col. Dr. Gheorghe Arăvădoaice, „Stresul psihic în lupta armată”, editura A.I.S.M., București, 1993;
- ✓ General de divizie Ion Bunoaica, „Jandarmeria Română, tradiții și perspective”, editura Semne, București 1994;
- ✓ Andrei Cosmovici, „Psihologie generală”, editura Polirom, 1996;
- ✓ Col. Emil Burbulea, „Psihologie și pedagogie militară”, editura Militară, București, 1994