

САДРЖАЈ:

УВОД.....	ст. 3
ПОЈАМ И ПРИРОДА СТРЕСА.....	ст. 4
ВРСТЕ СТРЕСОРА.....	ст.5
СТРЕС И ПОСЛОВНИ ЧОВЕК .....	ст. 7
УЗРОЦИ СТРЕСА.....	ст. 8
ПОСЛЕДИЦЕ СТРЕСА.....	ст. 12
LITERATURA.....	ст. 14

УВОД

Већина људи стрес везује за негативна осећања настала услед преоптерећења, како у пословном, тако и у приватном животу. Оно што се ретко спомиње јесте да чак и пријатне промене у животу које понекада и прижељкујемо, као што су: венчање, рођење детета, селидба ( у бољи стан или кућу), ретко пролазе без одређене дозе стреса.

У суштини, непознате и непредвидиве ситуације, непријатне или пријатне, које захтевају извесна прилагођавања са наше стране, често изазивају стрес. Међутим, иако је то далеко од распрострањеног схватања стреса, неки верују да он мотивише и даје снагу, омогућавајући тако да напредујемо и побеђујемо изазове.

Основна функција стреса јесте држање организма у стању приправности и у ситуацијама које то захтевају. У складу са тим, стрес може да се посматра као један веома користан механизам у људском телу. Наиме, у стресној ситуацији се луче хормони стреса, адреналин и кортизол који између осталог, изазивају убрзани рад срца и плућа. Ова реакција омогућава да веће количине кисеоника стигну до мишића дајући им већу снагу и издржљивост. Такође, крв богата кисеоником стиже брже и у већим количинама до мозга, пружајући му потребну „ храну“ за инстинктивно реаговање и размишљање, понекад кључно за преживљавање.

Долази и до убрзаног дисања и изоштравања чула што такође помаже у очувању будности и приправности у опасним ситуацијама. Осим свих ових реакција, тело под стресом се припрема и за могуће повреде, и у том процесу крв постаје лепљивија омогућавајући брже згрушавање у случају отворене ране а имуни систем на кратко време јача спремајући се за борбу против бактерија које могу напасти тело кроз отворене ране.

На основу свега овога, можемо да закључимо да је стрес био од велике користи праисторијском човеку пружајући му способност да се снађе у новим, и често веома опасним ситуацијама. За разлику од прачовека, савремени човек се ретко налази у ситуацијама које захтевају овакву физичку приправност какву обезбеђују механизми стреса.

Наравно, стање будности које обезбеђују хормони стреса је корисно и за менталне изазове, на пример: учење, завршавање дипломског рада, држање говора, састанака и уопштено ситуације које захтевају већу психичку спремност. Са те стране, сасвим је јасно да је стрес и савременом човеку веома користан, али проблем настаје када се стрес јавља без стварног разлога.

ПОЈАМ И ПРИРОДА СТРЕСА

Резултати бројних истраживања показују да се велики број запослених суочава са високим нивоом стреса на радном месту, који негативно утиче, како на њихове радне способности, тако и на здравље.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)