

## Stres na poslu i njegovo ublažavanje

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 8 | Nivo: FON

### RAZUMEVANJE STRESA

Stres se još zove i nevidljiva bolest. Definiše se kao smetnja koja negativno utiče na psihicki i fizički život i razvoj. Pojavljuje se kada se od pojedinca zahteva da učini nešto što je van njegovih mogućnosti.

Stres utiče na:

pojedince – posotoji više tipova uticaja:

uticaj na organizam - kada je čovek pod stresom, tada se luče hormoni adrenalin i kortizol koji pomažu da se prevaziđe stresna situacija, ali ako se oni luče duži vremenski period onda postaju štetni za kardiovaskularne i respiratorne organe, pa samim tim negativno utiču i na kompletan rad ljudskog organizma. Najčešće ljudi oboljevaju od visokog pritiska, bolesti srca, nesаницe i čestih migrena. Javljaju se i osipi, prejedanje ili gubitak apetita.

uticaj na psihicki život – duži uticaj stresa dovodi do pojavljivanja psihickih poremećaja i promena u ponašanju kao što su alkoholizam, narkomanija i pušenje. Stres dovodi i do povećanog korišćenja lekova za smirenje koji smanjuju koncentraciju, koordinaciju i uzrokuju nesvestice, a ne leče stres već samo njegove posledice. Ljudi koji su pod stresom su podložniji fobijama, napadima panike i besa, promenama raspoloženja, a gube i samopuzdanje. Takođe ne vode računa o svom izgledu, o drugim ljudima, odnosno potpuno su nezainteresovani za sve oko sebe. Jedna od najčešćih psihickih bolesti uzrokovanih stresom jeste depresija.

porodice – povećanje broja razvoda, i to najčešće kod onih parova gde su oboje zaposleni, zbog neuspeha u uskladjivanju obaveza na poslu i u porodici. Deca razvedenih roditelja su kasnije podložnija stresu.

društvo - pojačan pritisak na javne službe, naročito na zdravstvene ustanove koje leče posledice stresa kod pojedinaca, dolazi do ranog penzionisanja zbog posledica stresa što opterećuje državni budzet.

organizacije - taj stres se zove i organizacijski stres. U industriji on uzrokuje nezgode na radu i neefikasnost što samo u Americi dovodi do godišnjih izdataka od 150 milijardi dolara, a u Engleskoj čak 60% nezgoda na radu se vezuje za stres. Stres pojedinca utiče na čitavu organizaciju i dolazi do otpuštanja, loših odnosa unutar organizacije, čestih odsustvovanja sa posla kao i pad kvaliteta rada i usluga. To uzrokuje i nezadovoljstvo kupaca ili korisnika usluga te organizacije pa se javljaju pritužbe što zahteva vreme i novac da bi se rešilo i može da bude dodatni izvor stresa. Zbog toga opada i ugled te organizacije.

Mnogi ljudi, da bi prevazišli stres, koriste sredstva koja im smanjuju stres na kratko vreme, ali su, dugoročnom upotrebom štetna. To su najčešće cigare, slatkiši, alkohol, droga, kafa itd.

### MERENJE STRESA

Stres se može meriti :

u društvu - najkorisniji metod za merenje stresa su razne statistike gde možemo da vidimo, na primer, broj srčanih napada ili samoubistava u toku nekog vremenskog perioda. Treba pratiti svaku promenu u statistici i uvideti da li je i, ako jeste, zašto je došlo do promene u brojkama. Pokazatelji su i povećan nivo kriminala, nivo nezaposlenosti, migracije, rezultati u obrazovanju itd.

**----- 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)**