

## Stres

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 12

Sadržaj TOC 1 Uvod 3

2 Definicija stresa 3

3 Vrste stresa 7

4 Zaključak 11

5 Literatura 13

### Uvod

Stres postaje sve aktuelnija tema tokom poslednjih nekoliko decenija. Ekonomska globalizacija, primena informacionih i komunikacionih tehnologija kao i sve veća diferencijacija zaposlenih na radnom mestu doveli su do dramatične promene radne sredine. Prema podacima Evropske Stres je tesno povezan sa nizom drugih zdravstvenih problema kao što su kardiovaskularna oboljenja, bolovi u mišićima (posebno leđima, vratu i ramenima) i dijabetes. Posledice stresa su višestruke. Gotovo svi aspekti kroz koje stres deluje ostvaruju u krajnjem slučaju negativan uticaj na čoveka. Stres proizilazi iz neslaganja između zahteva i pritisaka usmerenih na čoveka, s jedne strane, i njegovih znanja i sposobnosti na drugoj strani. Pored toga, zahtevi mogu biti i fizički, ostvarujući se kroz visoke fizičke napore. Stres se može javiti pod mnogobrojnim različitim okolnostima ali je njegov intenzitet posebno jak u situaciji kada osoba ima smanjenu moć kontrole. Sam proces stresa, može se sumirati u modelu koji ilustruje uzroke stresa, reakcije na stres (u kraćem vremenskom periodu), posledice stresa u dužem vremenskom periodu i individualne karakteristike, kao i povezanost ovih elemenata.

### Definicija stresa

Stres je teško opisati. To nije prosto kad je neko pod pritiskom – jer to ne mora uvek da bude stresno – već nesklad između onoga šta telo i mozak očekuju i onoga sa čime smo stvarno suočeni. Mnogi izazovi sa kojima se suočavamo su psihički – što je odraz teškoća koje imamo pri opštenju sa drugima u težnji ka akademskom uspehu, kada se takmičimo za mesto u školskom timu ili, kasnije u životu, za posao. Ostali stresovi su fizički, kao što su akutna bolest, slomljena noga ili saobraćajna nesreća. Mnogi stresovi su mešani po tipu: bol i ostale fizičke tegobe bolesti su skopčane sa zabrinutošću i sekiranjem.

Stres je fundamentalan proces. On zahvata sve organizme, od najprostijih bakterija i protozoa, do kompleksnih eukariota kao što su sisari. Kod jednoćelijskih organizama i u pojedinačnim ćelijama naših tela, razvili su se molekuli koji omogućuju niz sistema za uzbunu kojima štite ćelijske funkcije od neočekivanih spoljnih izazova i njihovih unutrašnjih posledica. Na primer, specijalni molekuli, zvani proteini toplotnog šoka sprovode oštećene proteine do mesta gde mogu da budu popravljani ili razgrađeni na bezopasan način, štiteći time ćeliju od toksičnosti ili disfunkcije. Kod kompleksnih organizama kao što su naši, sistemi stresa su se razvili kao visoko prefinjeni procesi koji nam pomažu da se nosimo sa vanrednim situacijama koje mogu da nam se dese. Oni koriste ćelijske zaštitne mehanizme kao gradivne elemente u širem sistemu zaštite od stresa.

Mozak registruje stres i koordiniše odgovor na njega. Naša kognitivna procena situacije interaguje sa telesnim signalima u krvi, kao što su hormoni, nutrijenti i molekuli zapaljenja, i sa informacijama iz perifernih nerava koji prate stanje vitalnih organa i čula. Mozak ih integriše i stvara niz specifičnih i gradiranih odgovora. Razumevanje o tome kako on to radi nam je pružila neuro-endokrinologija. Mozak nadgleda cirkulišuće hormone u krvi da bi nam omogućio da se borimo protiv stresa.

**----- 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)