

## Stres i mogućnosti njegovog prevazilaženja

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 17 | Nivo: Fakultet tehničkih nauka, Novi Sad

### Menadžment ljudskih resursa

Termin "stres" postao je neizostavan deo komunikacije. Gotovo na svakom koraku, a posebno u poslovnom okruženju, možemo čuti stalne razgovore o stresu zbog posla ili gubitka posla, prevelikih obaveza i opterećenja, nedostatka vremena, porodičnih problema i ostalih brojnih spoljnih, za nas stresnih situacija. Nije ni čudo što je tako kad su svuda oko nas takozvani stresori, odnosno podražaji koji negativno deluju na organizam i psihu. Kada nam više ne uspeva da upravljamo stresom i ublažimo ga, telesni odbrambeni mehanizmi slabe i postajemo podložni bolestima. Procenjuje se da je više od 75% bolesti prozrokovano baš stresom. Šta je stres i kako na nas utiče? Stres je fiziološka i psihološka reakcija čoveka na spoljne situacije koje remete njegovu ravnotežu. Stresne situacije, takozvani stresori koji su deo naše svakodnevnice, povređuju ličnost, čine čoveka napetim i nervoznim, što izaziva brojne telesne i psihičke promene kod pojedinca koji je izložen toj situaciji. Najstresnije situacije su: PROSEČNA VREDNOST 9,82 9,54 9,39 8,81 8,73 8,7 8,5 8,46 8,42 8,27 8,24 8,14 8,08 7,97 7,8 7,7 7,6 7,56 RANG 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

ŽIVOTNI DOGAĐAJ Smrt deteta Smrt bračnog druga Smrt bliskog člana porodice Sopstvena bolest opasna po invaliditet ili život Prevremeni porođaj ili mrtvorodeno dete Bliski član porodice pokušao samoubistvo Ozbiljno narušavanje sluha ili vida Ozbiljna bolest člana porodice Gubitak posla Smrt bliskog prijatelja Rođenje deteta za majku Rođenje deteta za oca Kazna zatvora Požar u kući Razvod braka Saobraćajni udes Dobijanje stana Nerešeno stambeno pitanje

3

## Stres i mogućnosti njegovog prevazilaženja

### Menadžment ljudskih resursa

Stresni događaj, odnosno stresor, definiše se kao događaj koji osoba procenjuje kao ugrožavajući ili opasan za nešto što je njoj važno, odnosno kao događaj za koji smatra da može izmeniti tok njenog života. Stresor je, takođe, zahtev kojem osoba ne može da udovolji. Stres je unutrašnje, subjektivno, odnosno intrapsihičko stanje koje predstavlja reakciju na stresor, odnosno stresni događaj. Stres se definiše kao stanje mobilisanosti psihofizičkih podsistema organizma. Postoje dve kategorije stanja stresa: stanje akutnog stresa i stanje hroničnog stresa. Akutni stres Za stanje akutnog stresa karakterističan je doživljaj emocionalne patnje. Osoba je svesna svoje "nervoze", uznemirenosti, tuge, potištenosti, besa prema sebi i drugima, preterane upotrebe alkohola, cigareta ili kafe, slabe koncentracije, zaboravnosti, "opsednutosti" istim mislima, te zabrinutosti za svoje psihičko stanje. Sve se to negativno odražava na kvalitet života, odnose sa ljudima i na san, te dovodi do intenziviranja stanja stresa jer su sve to novi stresori. Ako se osoba na vreme ne oslobodi stanja akutnog stresa, onda se ono razvija u stanje hroničnog stresa. Hronični stres Za razliku od stanja akutnog stresa, za stanje hroničnog stresa karakteristično je odsustvo doživljaja emocionalne patnje, to je zapravo suštinska razlika između stanja akutnog stresa i stanja hroničnog stresa. Ovo stanje nastaje tako što osoba vremenom razvija toleranciju na manifestacije akutnog stresa i navikava se na njih, ignorišući ih ili negirajući. Pošto taj proces odvlači energiju ličnosti, osoba se u sve većoj meri emocionalno distancira od drugih ljudi, izbegava intimne socijalne kontakte i intimne seksualne odnose. Sve teže pronalazi zadovoljstvo u svakodnevnim aktivnostima u sadašnjosti, fokusirajući se na ciljeve u budućnosti. Tipično razmišljanje osobe u stanju hroničnog stresa je: "Dok završim još ovo..." Osoba u stanju hroničnog stresa prepoznaje se pre svega po tome što kompulzivno, odnosno prisilno radi. Osoba stalno mora biti aktivna, oko nečega zauzeta i ne može se opustiti, eventualno uz upotrebu alkohola, droga, samoinicijativnog korišćenja tableta za smirenje ili kroz "mehanički" seks, ali vremenom razvija toleranciju i na sve ovo. Pored kompulzivnog rada, koji je najizraženija i upadljiva manifestacija stanja hroničnog stresa, prisutni su umor, hronični nedostatak vremena, manjak motivacije, cinizam, negativizam, iritabilnost i preterana kritičnost prema drugima,

impulsivno ponašanje, nesanica, kompulzivno bavljenje problemima sa posla izvan radnog vremena, duži oporavak od bolesti, čak i od bezazlenih kao što je prehlada.

**----- 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)**