

SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. OPĆENITO O STRESU	4
2.1. DEFINIRANJE STRESA	4
2.2. UZROCI STRESA	5
2.3. MANIFESTIRANJE STRESA	6
2.2.1. FIZIOLOŠKI SIMPTOMI	6
2.2.2. PSIHOLOŠKI SIMPTOMI	7
2.2.3. SIMPTOMI U PONAŠANJU	8
3. OBLICI STRESA	9
3.2. AKUTNI STRES	9
3.3. KRONIČNI STRES	9
4. STRES U ŠKOLSTVU	11
5. STRES NA POSLU	14
6. METODE UPRAVLJANJA STRESOM	16
7. ZAKLJUČAK	19
LITERATURA	20
POPIS TABLICA I SLIKA	21

1. UVOD

U današnje vrijeme ljudi žive ubrzanim tempom, što uzrokuje mnoge stresne situacije. Kao što možemo primijetiti, stres je danas neizbježan dio života svakog čovjeka. Neki izvori čak navode stres kao "bolest današnjice", te ga uspoređuju s nekadašnjim epidemijama kuge i sličnih bolesti koje su kroz povijest mučile čovječanstvo.

Čovjek se najčešće nađe pod stresom ako ima previše obaveza s kojima se ne može nositi, ako je izložen čestim sukobima na poslu ili u privatnom životu, ako je usamljen ili ima problema u privatnom životu (razvodi, bolesti i tome slično), ako izgubi posao, itd. Na stres također može utjecati i niz drugih razdoblja kroz koja čovjek prolazi tijekom svog života. Neka od tih razdoblja su primjerice pubertet, napuštanje roditeljskog doma i vjenčanje.

Danas je jedan od glavnih razloga za prisutnost stresa kod ljudi posao i problemi vezani uz njega. Ljudi često moraju raditi dulje i više za što su nedovoljno plaćeni, te ih to sve čini nesretnima. Stres također može proizlaziti iz školskih ili fakultetskih obaveza, što je danas također jedan od važnijih pokretača stresa.

Postoje mnogi načini rješavanja stresa. Mnogo puta se to možda čini nemogućim, ali jedan od najboljih načina rješavanja stresa je slušanje samog sebe. Uvijek pazimo da smo ljubazni prema drugima, no pritom zaboravljamo biti ljubazni i prema sebi. Kako bi nam život bio što manje stresan trebamo paziti kakve zahtjeve stavljamo pred sebe. Primjerice, ako sami sebi postavimo neki zahtjev, trebamo se pitati da li će se nešto strašno dogoditi ako ne ostvarimo taj zadatak. Znači, sve što trebamo je umjesto poznate riječi "moram" upotrijebiti primjerice "trebam" ili "želim" i sve će se činiti lakše i manje stresno.

2. OPĆENITO O STRESU

Stres je pojava koja se u današnje doba sve češće javlja kod sve većeg broja ljudi. Uzroci stresa mogu biti vrlo raznoliki i oni su subjektivni, ovise o pojedincu i njegovom doživljaju okoline. Upravo zbog toga ne postoji jedinstvena definicija stresa, no mi ćemo ga u ovom poglavlju ipak pokušati definirati s različitih stajališta.

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

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com