

SADRŽAJ

UVOD.....	1
1. POJAM STRESA.....	2
2. KOMPONENTE STRESA.....	3
2.1. Stresni događaji.....	3
2.2. Subjektivna procena događaja.....	3
2.3. Psihološke promene.....	4
2.4. Fiziološke promene.....	4
3. KLASIFIKACIJE STRESA.....	5
3.1. Klasifikacija stresa po vremenskim karakteristikama.....	5
3.2. Klasifikacija stresa prema očekivanosti pojave stresnog događaja.....	6
3.3. Klasifikacija stresa po intenzitetu.....	6
4. SIMPTOMI I POSLEDICE STRESA.....	7
4.1. Simptomi stresa.....	7
4.2. Poremećaji psihičkog zdravlja.....	7
4.3. Poremećaji fizičkog zdravlja.....	10
5. IZVORI STRESA.....	11
5.1. Preterana briga.....	11
5.2. Nepostojanje jasnog cilja.....	11
5.3. Ostavljanje stvari na pola.....	11
5.4. Strah od neuspeha.....	12
5.5. Strah od odbacivanja.....	12
5.6. Poricanje	12
5.7. Bes kao uzrok.....	13
6. ZNAKOVI STRESA.....	13
6.1. Rezilijentnost.....	14
7. STRATEGIJE ZA PREVAZILAŽENJE STRESA.....	15
ZAKLJUČAK.....	16
LITERATURA.....	17

UVOD

Savremen život je pun rokova, frustracija, obaveza, užurbanosti, pa život bez stresa nije ni moguć. Za mnoge ljude stres je postao deo svakodnevice, a sekiracija i nervoza takođe ne zaostaju.

Stres se definiše kao negativno emocionalno iskustvo praćeno biohemijskim, fiziološkim, kognitivnim i bihevioralnim promenama koje su usmerene na izmenu stresnog događaja ili na prilagođavanje efektima koje on izaziva.

On predstavlja svaki zahtev za novim prilagođavanjem.

Stres je ujedno i vrsta samozaštite. U mnogim životnim okolnosima ljudima pomaže da ostanu koncentrisani, budni i oprezni.

Veoma je bitno da čovek brine o svom mentalnom zdravlju kako bi sprečio da dođe do stresa, ili makar kako bi se ublažili negativni efekti stresa. Neki od pokazatelja dobrog mentalnog zdravlja uključuju:

- Sposobnost prilagođavanja promenama,
- Sposobnost suočavanja sa realnošću
- Sposobnost razvijanja i održavanja zadovoljavajuće veze sa ljudima.

Stres je normalan deo života. Međutim, prevelika sekiracija može voditi do problema u svakoj sferi života. Neki od uzroka za stres uključuju:

- Kulturno mimoilaženje,
- Generacijske razlike, siromaštvo
- Problemi u braku i porodici,
- Usamljenost, promena karijere

Nakon kratkog upoznavanja sa pojmom stresa, u narednom tekstu ćemo detaljnije videti koji su to uzroci stresa, vrste stresa, kako on utiče na čoveka, odnosno koje su njegove posledice.