

## Stres

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 10 | Nivo: Departmant za pedagoške i psihološke nauke

### Šta je stres?

Stres je prirodna pojava – način na koji događanja u okruženju utiču na pojedinca. Odgovor jedinke na stresne situacije podjednako utiče kako na jedinku tako i na okruženje, pošto su sva bića u stalnoj interakciji sa okruženjem, kako fizičkim tako i bihevioralnim.

Generalno govoreći stres je povezan kako sa spoljnim tako i sa unutrašnjim faktorima. Spoljni faktori uključuju fizičko okruženje kao što su posao, odnos sa drugim ljudima, domaćinstvo, kao i sve situacije, teškoće i izazove sa kojima se svakodnevno susrećemo. Unutrašnji faktori su određeni sposobnošću organizma da odgovori i obradi spoljne stresogene faktore. Unutrašnji faktori koji utiču na mogućnost borbe sa spoljnim stresogenim faktorima su: način ishrane, opšte zdravstveno stanje, emotivna uravnoteženost i količina sna odnosno odmora.

Koliko god da smo naviknuti da o stresu govorimo kao o lošoj pojavi, ne smemo zaboraviti da je stres jedan od faktora evolutivnih promena (razvoj vrsta prirodnom selekcijom). Vrste koje su se najbolje prilagodile stresogenom okruženju su preživjele i evoluirale u organizme koje danas poznajemo. Homo sapiens je očigledno najprilagodljivija vrsta, gledajući razvoj mozga a posebno razvoj neo-korteksa. Ovu prilagodljivost dugujemo stresogenim faktorima sa kojima smo suočeni i koje smo savladali, tako da ljudi kao vrsta, za razliku od drugih, mogu živjeti u svim klimatskim uslovima, na svim visinskim uslovima, i pored svih predatora.

### Zašto se stres smatra štetnim ?

Ključ za razumevanje negativnih aspekata stresa je koncept unutrašnjeg okruženja, koju je opisao francuski fiziolog Claude Bernard. U tom konceptu, on je opisao načela dinamičke ravnoteže. U dinamičkoj ravnoteži, za opstanak je bitna stalnost, stabilno stanje (situacija) u unutrašnjem telesnom okruženju. Dakle, promene u okruženju ili spoljnim faktorima koji menjaju unutrašnju ravnotežu moraju izazvati reakciju. Primeri takvih spoljnih faktora su temperatura, koncentracija kiseonika u vazduhu, utrošak energije, i prisutnost predatora. Osim toga, veliki stresogeni faktor su i bolesti koje narušavaju stabilnost unutrašnjeg sistema.

Veliki neurolog Walter Cannon je upotrebio termin homeostaza kako bi jasnije definisao dinamičku ravnotežu koju je Bernard opisao. Takođe je bio prvi koji je prihvatio da stresogeni faktori mogu biti emocionalni, kao i fizički. Kroz svoje eksperimente, demonstrirao je "boriti se ili bežati" stanje koje je zajedničko za čoveka i druge životinje u oasnim situacijama. Cannon je povezao ove reakcije sa oslobađanjem neurotransmitera iz nadbubrežne žlezde. Nadbubrežna žlezda luči dva neurotransmitera, epinefrin (adrenalin) i norepinefrin (noradrenalin), kao odgovor na stres. lučenje ovih neurotransmitera dovodi do fizioloških reakcija u "boriti se ili bežati" stanju, na primer, brzi otkucaji srca, povećana budnost, itd.

Hans Selye, još jedan naučnik koji je među prvima proučavao stres, je proširio Cannon-ova posmatranja. On u mehanizam reakcije na stres uključuje hipofizu. On je opisao važnost lučenja hormona (npr. kortizol) u fiziološkim odgovorima na stres. pored toga, Selye je zapravo upotrebio pojam stresa iz fizike i inženjerstva i definisao ga kao "međusobno delovanje sila koje se odvijaju preko bilo kog dela tela, fizičkog ili psihičkog."

U svojim eksperimentima, Selye indukuje stres na pacove na razne načine. Pronašao karakteristične i stalne psihičke i fizičke odgovore na negativne situacije u koje su pacovi stavljeni. Kod pacova stalno izloženih stresu, primetio je povećanje nadbubrežne žlezde, gastrointestinalne čireve, kao i atrofiju imunog sistema. Ovu reakciju je nazvao adaptacijom odnosno stres sindromom. Otkrio je da ovi adaptivni procesi koji su normalni za organizam u borbi sa stresom, mogu postati bolest, odnosno adaptivni procesi, ako su preterani, mogu biti štetni. To je početak razumevanja zašto stres, odnosno veliki višak stresa biti štetan.

----- 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)