

SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. STRES	4
2.1. Izvori stresa	4
2.2. Reakcije na stres	7
3. EFEKTI STRESA	8
3.1. Efekti stresa na zdravlje	9
3.2. "Burn-out" sindrom	9
4. UPRAVLJANJE STRESOM	11
4.1. Opšte preporuke	11
4.2. Organizacije u borbi protiv stresa	13
4.2.1. Kick boks	13
4.2.2. Team building	13
4.2.3. Ericson	14
5. ZAKLJUČAK	14
6. LITERATURA	15
7. POPIS PRILOGA, TABELA, SLIKA I DIJAGRAMA	15

UVOD

Ne kaže se slučajno da sve ima svoju cenu, pa tako i moderno doba, koje inače donosi mnoge blagodeti napredne civilizacije, ima i svoju "tamnu stranu medalje". Čovek se trudi da prati savremeni trend razvoja, ali kako se taj tempo pojačava, sve više je izložen različitim psihološkim udarima.

Današnji čovek je sve manje fizički aktivan, zahvaljujući zahuktalom razvoju nauke i tehnike, koje omogućavaju da se njegovo kretanje svede na najmanju moguću meru. Zarobljen urbanim, ubrzanim načinom života, opterećen stresovima i velikim psihofizičkim naprezanjima na poslu, on se po okončanju radnog vremena oseća veoma umorno – slomljeno, potišteno, depresivno, bezvoljno i apatično. Postavlja se pitanje gde to vodi i čemu služe stečena materijalna dobra, ako je toliko iscrpljen da ne može u njima da uživa. Šta moderni čovek treba da učini da bi lakše podneo svakodnevne obaveze?

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. Sedam od deset ljudi smatra svoj život stresnim, a ulaskom u novi milenijum izgleda da se životni tempo još više ubrzava. Sve veći broj ljudi lošije spava, budi se uznemiren, dolazi na posao umoran, uzrujava se na poslu, vraća se kući iznerviran prometom. Za razliku od naših predaka, čiji je stres bio pre svega telesne prirode, stres 21. veka je uglavnom mentalni i emocionalni. Već krajem dvadesetog veka, radni stres je proglašen za "bolest 21-og veka" od strane SZO i UNESCO-a. Predviđa se da će u budućnosti napetost, pritisak i stres na radnom mestu biti glavni uzroci dezorganizacije radnih timova.

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

www.maturskiradovi.net

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