**STRES** je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Človek lahko doživlja malo ali veliko stresorjev**. STRESORJI** so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno in duševno obremenjujemo našo osebnost. Vsakodnevni stresorji: šola, služba, ljubezen, medsebojni odnosi, mediji. Enkratni hudi stresorji:smrt, nesreča, invalidnost, bolezen, ločitev, selitev, upokojitev, izguba službe. Kako bomo odreagirali na stres je odvisno od: stresorja, osebnostnih lastnosti posameznika, čustvene stabilnosti ali labilnosti, frustracijska toleranca. **EUSTRES** je ravno pravšni stres, ki nas spodbuja. Doživljamo ga ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev. **DISTRES** je škodljiv stres, ki ga doživljamo kot stisko, kadar ocenimo, da so naše sposobnosti manjše od zahtev okolja. Znaki ali simptomi stresa so: *INDIVIDUALI ZNAKI*nerazpoloženost, glavobol, razdražljivost, nespečnost, neješčnost ali prenajedanje, premalo časa za prijatelje in družino, alkohol, droge, nimajo časa za počitnice, zagrenjenost, potrtost, prinašajo delo domov. *MEDSEBOJNI ODNOSI*obtoževanje drugih, bolezni (namišljene ali resnične), naraščajoče nezadovoljstvo, občutek osamljenosti kljub družbi, *SLUŽBA* slabi medsebojni odnosi, nižja kvaliteta dela, številni prepiri, zmanjšanje interesa za delo, visok odstotek obolevnosti, stalno menjavanje zaposlenih. *DRUŽBENI IN KULTURNI ZNAKI* visok odstotek obolevnosti, visoko število samomorov, nestrpnost, naraščajoče število stavk, visok odstotek alkoholizma. **FRUSTRACIJA** je stanje oviranosti v motivacijski situaciji, ko se nam na poti do ciljev vmes postavi ovira. Motivacijska situacija: potrebe, motivi, želje → motivacija pritiska →(naša aktivnost) CILJ → motivacijska privlačnost. **POTREBA** je stanje neravnovesja, kadar nam nečesa primanjkuje ali pa je nečesa preveč. VRSTE POTREB: *PRIMARNE:* enake pri vseh ljudeh, prirojene, potrebe po hrani, pijači, spanju, spolnosti … *SEKUNDARNE:* so plod socializacije, niso prirojene, potrebe po nevarnosti. **NAČINI ZADOVOLJEVANJA POTREB:** Homeostatično zadovoljevanje potreb(prirojeni načini): na ta način zadovoljujemo primarne potrebe (biološke) PRVOTNO STANJE→ POTREBA → CILJ in so se ves čas ponavlja. Progresivno zadovoljevanje potreb: na ta način zadovoljujemo sekundarne – psihološke potrebe PRVOTNO STANJE → POTREBA → CILJ **Glasser** (potrebe po pomembnosti) 1. fiziološke potrebe, 2. potreba po moči, 3. potreba po svobodi, 4. potreba po zabavi, 5. potreba po varnosti. **Heparhija potreb po Maslowu:** **1. Fiziološke potrebe** (hrana, voda, poćitek, gibanje, spolnost), **2. Potrebe po varnosti** (zaščita pred nevarnimi predmeti, pred boleznijo), **3. Potrebe po ljubezni in pripadnosti** (dajanje in sprejemanje ljubezni, izžarevanje naklonjenosti, zaupanje v druge ljudi, potrebe po pripadnosti neki skupini), **4.Potrebe po spoštovanju** (da bi bili cenjeni in spoštovani, da bi imeli dobro mnenje o sebi), **5. Kognitivne potrebe** (potrebe po znanju in razumevanju, vedoželjnost, radovednost, raziskovanje), **6. Estetske potrebe** (potrebe po lepoti, umetnosti, simetriji in redu), **7. Potrebe po samoaktualizaciji** ( potrebe po uresničevanju potencialov oz. talentov). **SPLOŠNI PRILAGODITVENI SISTEM 1. Faza alarma –** se zavemo stresorja. Prva reakcija je šok in pride do krajšega upada delovanja. V protišoku začne delovati simp. živč.; sprostijo se energetske zaloge, tako da smo najbolj pripravljeni na akcijo, s katero bi obvladali stresor. **2. Faza odpora –** s povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo se delovanje organizma ob podpori parasimp. živč. Vrne na normalen nivo. Če stresorja ne premagamo ostajamo dalj časa v fazi odpora. **3. Faza izčrpanosti –** značilno porušeno ravnovesje v delovanju simp. živč. In parasimp. živč. *Na izčrpanost na opozorijo znaki:***Telesni –** kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavobol, motnje spanja … **Duševni –** napetost, razdražljivost, dolgočasje, cinizem, slaba koncentracija … **Vedenjski –** prenagle reakcije, nenadzorovani čustveni odziv, povečano uživanje različnih drog (kava, tablete, trde droge), slabši odnosi z ljudmi.

**SOOČANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI Konflikt –** boj med motivi, ki si med seboj nasprotijejo. **Konfliktne situacije:** 1. POZITIVEN FONFLIKT – izbiramo med dvema pozitivnima ciljema (kino ali zabava), 2. NEGATIVEN – izbiramo med dvema negativnima ciljema, 3. AMBIVALENTEN KONFLIKT (razdvojenost) – izbiramo pozitivnim in negativnim cijlem (dobro plačana služba, vendar daleč). **Načini sooč. z duš. obremenitvami -**  **1. Uspešno ali konstruktivno sooč. –** samozavest, čustvena stabilnost, visoka frustracijska toleranca, izkušnje, soočenje s problemom. **Načini konstruktivnega sooč. –** spopad s problemim in njegova odstranitev, zastaviš si nadomestni cilj, začasna odložitev zadovoljevanja ali doseganje cilja, izberemo si drugo pot. **Nekonstruktivno reševanje problema –** pesimizem, balilnost, nizka frustracijska toleranca, bolj kot s problemom se ukvarjajo s seboj in svojimi čustvi. **Načini nekonstruktivnega soočanja –** prehitra vdaja, bežijo pred problemom, pasivno čakanje, regresija (nazadovanje), agresija. **OBRAMBNI MEHANIZMI –** se sprožijo takrat, ki je ogroženo naše samospoštovanje, takrat ko smo neuspešni, kadar nas kritizirajo, sramotijo, ko smo prizadeti; predstavljajo kompromisen način soočanja z oviro; problem ne rešijo nas samo zaščitijo; delujejo podzavestno. **Vrste obrambnih mehanizmov – 1. Represija** (potlačevanje) **–** pri vseh ljudeh (čustva, dogodki), **2. Negacija** (zanikanje) – kadar se človek vede, kot da problem ne obstaja.