

STRES je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Človek lahko doživlja malo ali veliko stresorjev. **STRESORI** so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno in duševno obremenjujemo našo osebnost. *Vsakodnevni stresorji:* sola, služba, ljubzen, 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 pravni 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, potrost, prinosajo delo domov. MEDSEBOJNI ODNOSI obtoževanje drugih, bolezni (namišljene ali resnične), naraščajoče nezadovoljstvo, občutek osamljenosti kljub družbi, SLUŽBA slab medsebojni odnosi, nižja kvaliteta dela, številni prepri, zmanjšanje interesa za delo, visok odstotek bolevnosti, stalno menjavanje zaposlenih. DRUŽBENI IN KULTURNI ZNAKI visok odstotek bolevnosti, visoko število samomorov, nestrnost, 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) PVRTNO STANJE → POTREBA → CILJ in so se ves čas ponavlja. **Progresivno zadovoljevanje potreb:** na ta način zadovoljujemo sekundarne - psihološke potrebe PVRTNO 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. **Heparija potreb po Maslowu:** 1. Fiziološke potrebe (hrana, voda, počitek, gibanje, spolnost), 2. Potrebe po varnosti (zaščita pred nevarnimi predmeti, pred boleznjijo), 3. Potrebe po ljubezni in pripadnosti (dajanje in sprejemanje ljubezni, izževanje naklonjenosti, zaupanje v druge ljudi, potrebe po pripadnosti neki skupini), 4. **Potrebe po spoštovanju** (da bi bili cenjeni in spoščovani, 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 protišku 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 sproprijemamo s stresorjem. Kadar stresor premagamo se delovanje organizma ob podprtih parasiimp. živč. Vrne na normalen nivo. Če stresorja ne premagamo ostajamo dalj časa v fazi odpora. 3. **Faza izčrpanosti** – značilno porušeno ravnowesje v delovanju simp. živč. In parasiimp. 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 nasprijetuje. **Konfliktna situacija:** 1. POZITIVEN FONFLIKT – izbiramo med dvema pozitivnima ciljema (kino ali zabava), 2. NEGATIVEN – izbiramo med dvema negativnima ciljema, 3. AMBIVALENNT KONFLIKT (razdvojenost) – izbiramo pozitivnim in negativnim ciljem (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 problemom 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.