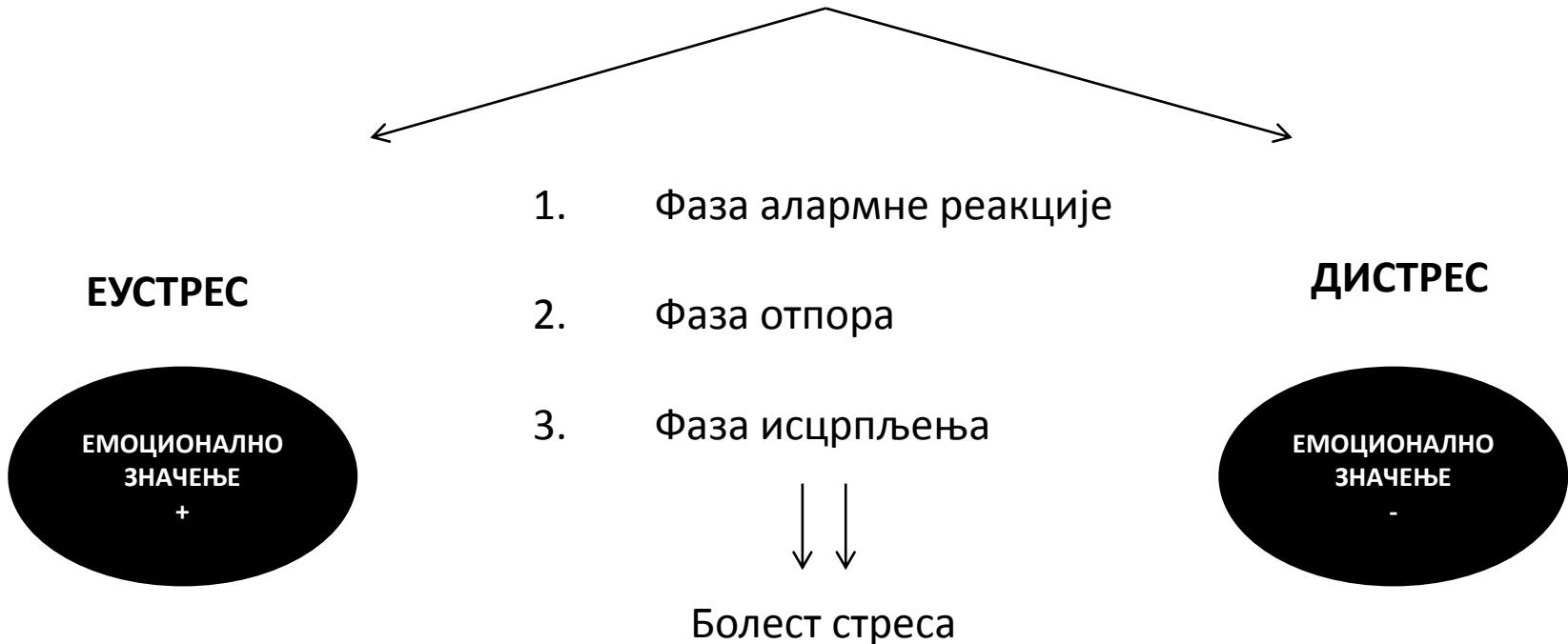


# СТРЕС У ОРГАНИЗАЦИЈИ

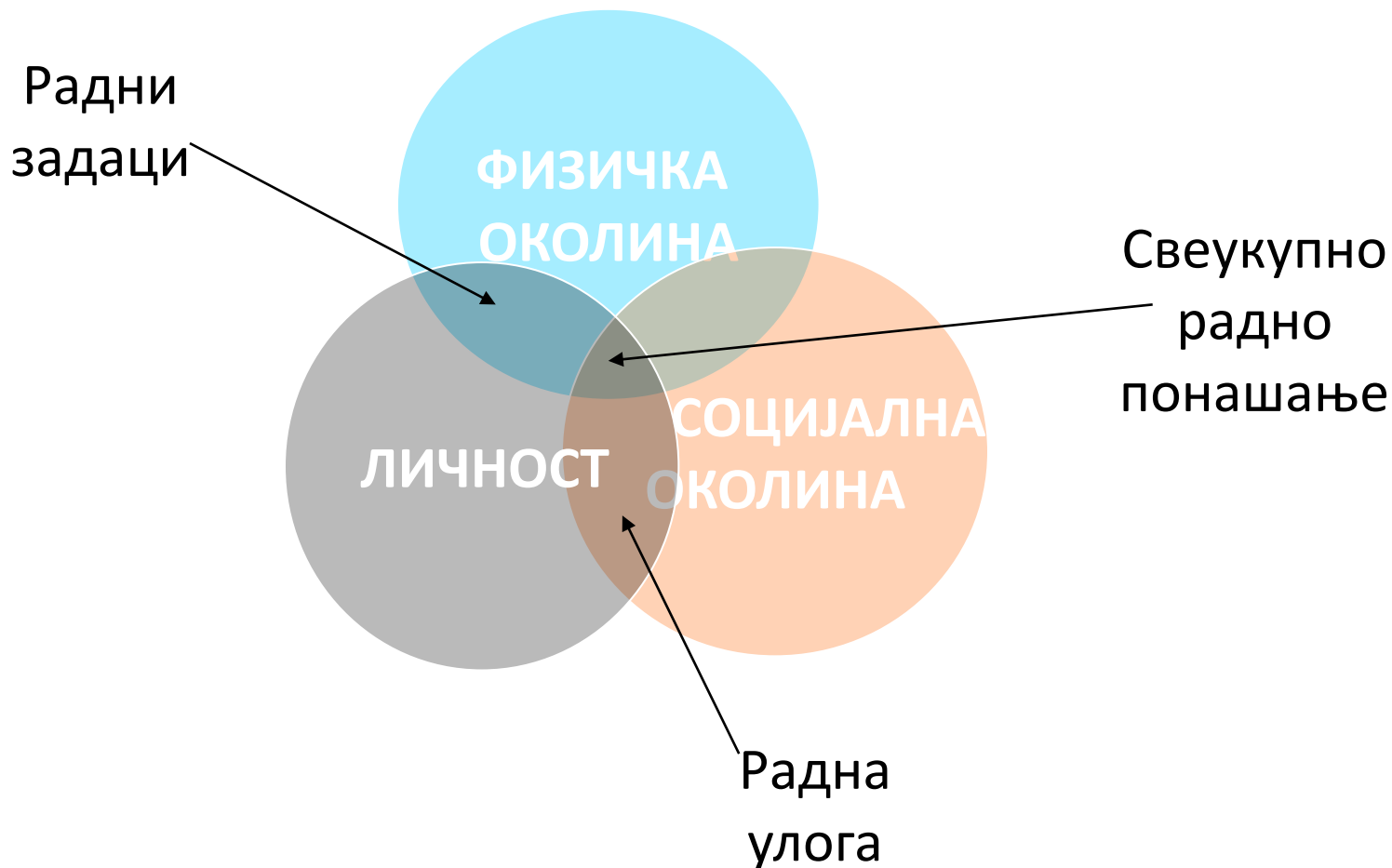


# Дефиниција појма

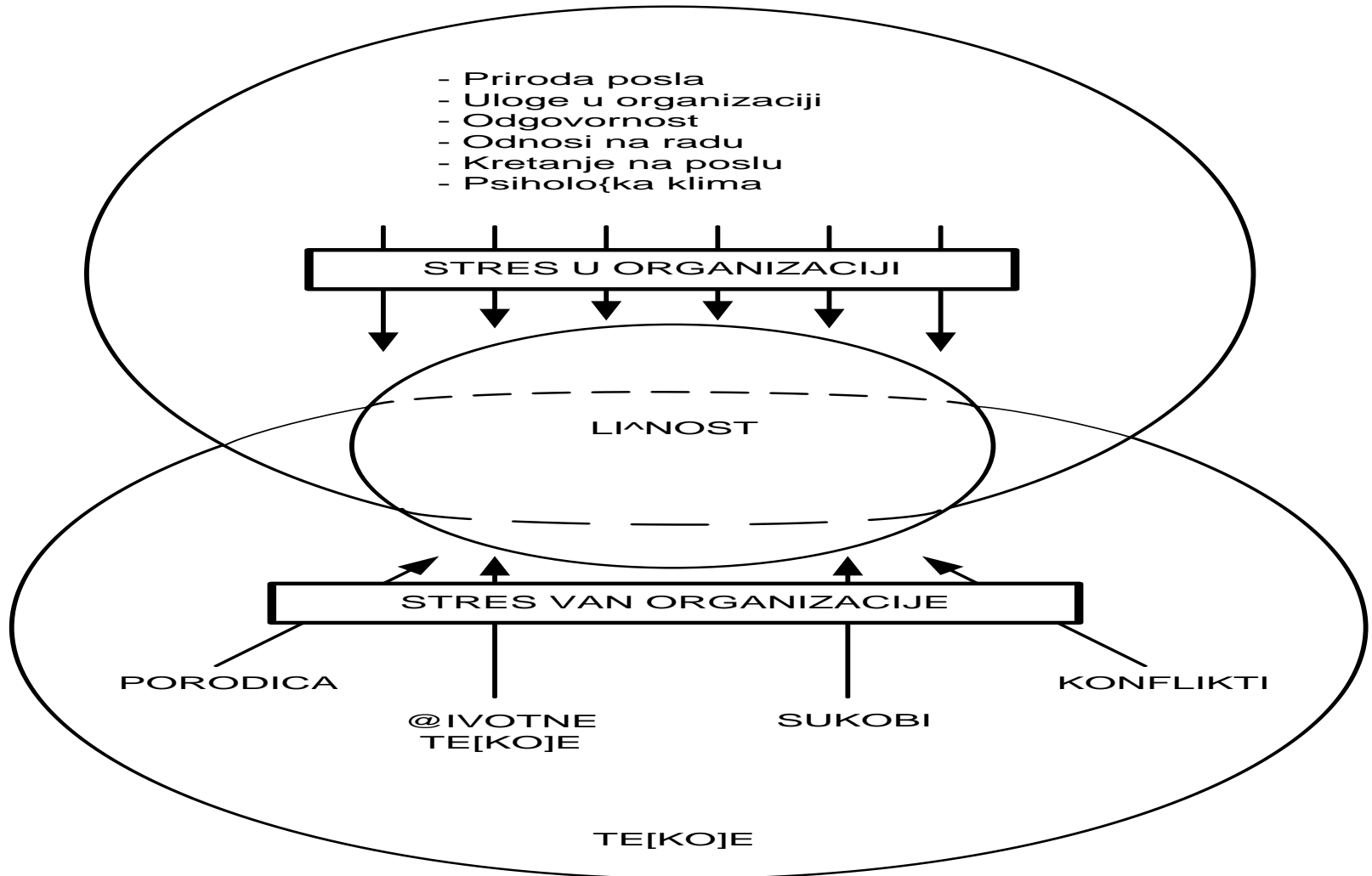
Стрес је психофизичко стање  
у које човек запада  
у отежаним приликама и ситуацијама



# Класификација извора стреса на раду



# Извори стреса



# ИЗВОРИ СТРЕСА

## У ОРГАНИЗАЦИЈИ

- Природа посла (тежина посла и прековремени рад)
- Улога у организацији (конфликтна нејасна радна улога)
- Одговорност на послу (стресогенија одговорност за људе него за материјална добра)
- Односи на раду (односи између различитих нивоа у хијерархији)
- Кретање у организацији (најстресније напредовање до “границе своје неспособности”)
- Психолошка клима организације

## ВАН ОРГАНИЗАЦИЈЕ

- Породичне прилике
- Опште друштвене и економске прилике

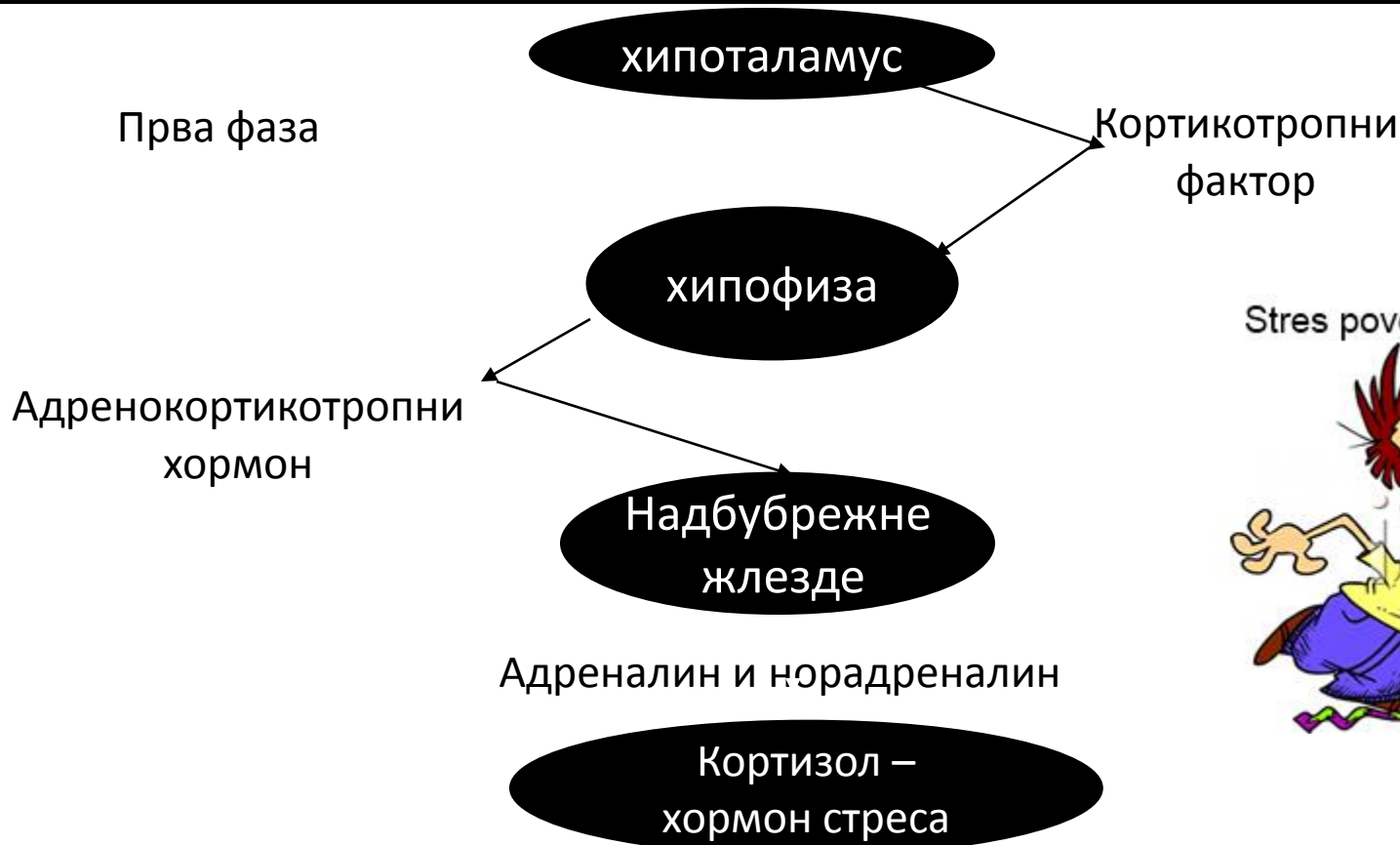
**Карактеристике личности (“Тип А” и “Тип В”)**

# Психолошка клима организације:

## стресогене карактеристике организације

- ❑ Оскудне могућности партиципације запослених (одлучивање у уском кругу повлашћених)
- ❑ Изостанак осећаја запослених да припадају фирми
- ❑ Систем информисања не функционише (те су уместо поузданих информација присутне полуинформације и гласине)
- ❑ Систем комуницирања је недефинисан и препуштен личним контактима
- ❑ Недоследно и непредвидљиво вођење пословне политике фирме

# Последице стреса



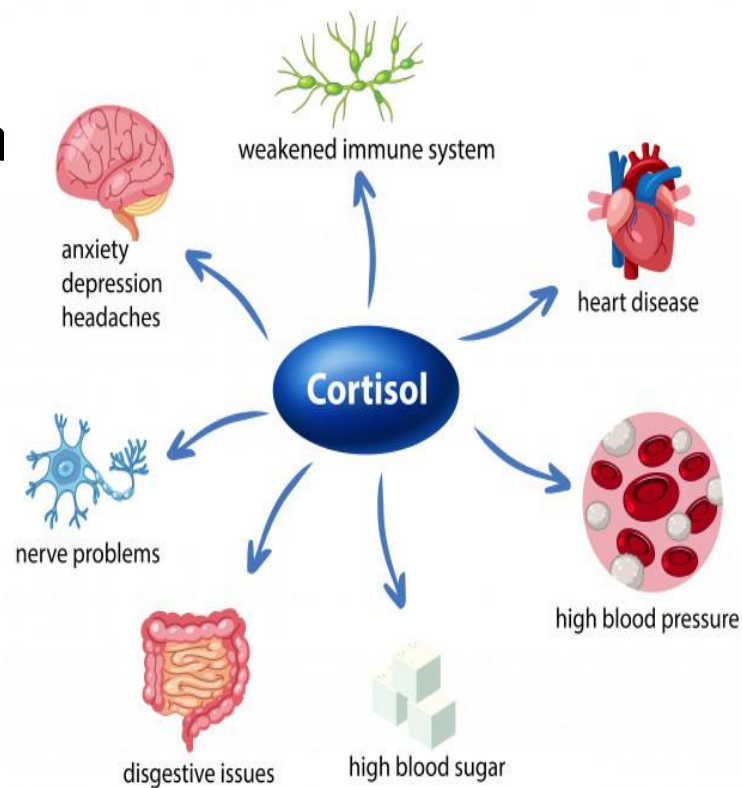
Stres povećava kortizol



- Активирање резерви шећера = Е
- Активирање групе мишића
- Убрзавање рада срца

# Последице неприлагођавања увећаном стресу: Симптоми трауме и реакције на стрес

- Проживљавање трауматских догађаја кроз периодично и наметљиво присећање на њега
- Покушај потискивања трауматског доживљаја из свести
- Отуђеност од других, осиромашење емоционалног живота





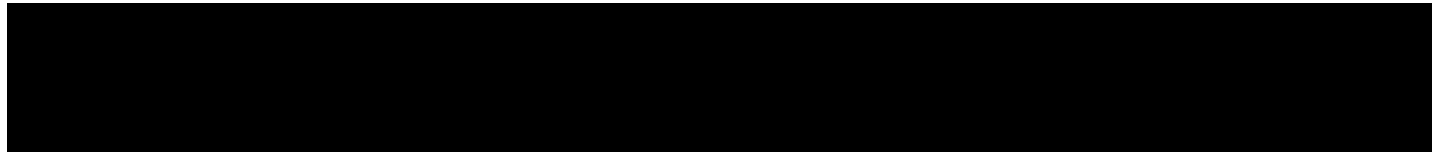
# Симптоми појачаног одупирања:

- Несаница или прекидан сан
- Раздражљивост и чести изливи беса
- Тешкоће концентрације
- Продужена будност
- Преувеличавање страшних доживљаја
- Асоцијално понашање

# Социјално-економске последице стреса

- Стрес “болест XX века” (Извештај Уједињених нација, 1993. )
- У просечном дану 1 милион људи изостаје са посла због стреса
- 75%-90% пацијената са овим симптомима
- Процењује се да појава стреса америчку индустрију кошта годишње 200 – 300 билиона долара
- 60-80% несрећа на послу последица стреса

# УПРАВЉАЊЕ СТРЕСОМ



# Организационе мере

- Професионална селекција – боља професионална и организациона адаптација
- Организациона култура и међуљудски односи у предузећу
- Успостављање споне између предузећа и породица запослених

# Симптоми стреса – јесам ли под стресом

1. Лако се наљутиш
2. Често сам преосетљив
3. У свему сам врло педантан
4. Релативно лако се уплашим
5. Често имам ноћне море
6. Тешко ми је увече да заспим
7. Углавном сам незадовољан условима у којима живим
8. Веома сам нестрпљив
9. Тешко ми је да донесем и најмању одлуку
10. Често сам раздражљив
11. Дешава ми се често да завидим другима
12. Осећам се несигурно у присуству професора или неког ауторитета
13. Често имам осећај да немам довољно времена за све
14. Имам осећај да мање вредим од других људи
15. Немам баш поверења у људе око себе
16. Потребно је много труда да би се ја развеселио
17. Тешко ми је да заборавим на бриге
18. Ујутру кад устанем осећам се јако исцрпљено
19. Осећам и најмању промену времена
20. Често ме боли глава
21. Смета ми бука и јако светло
22. Дешава ми се да се преједем
23. Често ми се зноје дланови
24. Једем много слаткиша у последње време
25. Не прија ми храна коју једем
26. Мислим да не могу да постигнем све што се од мене очекује
27. Константно анализирам ствари изнова
28. Дешава ми се да заборавим важне ствари (састанке, обавезе)
29. Доживљавам неподношљиве вечери
30. Претерано реагујем и често ми се мења расположење
31. Збуњен сам, немам јасне и фокусиране мисли
32. Тешко се концентришем
33. Узнемирен сам и имам потребу за кретањем
34. Многе ситуације и људи ме иритирају или стварају нервозу
35. Стално имам осећај кнедле у грлу
36. Често не видим ништа смешно у ситуацијама које су другима смешне
37. Имам утисак да су моји проблеми највећи
38. Патим од хроничне несанице
39. Грицкам нокте или пушим неконтролисано
40. Чини ми се да нисам на истој таласној дужини са већином људи

# Поступци и технике избегавања, релаксације и опоравак (БАРБАРА РИД)

## Генералне препоруке за избегавање стреса

1. Поставити приоритете
2. Утврдити на шта се може утицати
3. Дистанцирати се од брига, задатака и стресова на које с ене може утицати
4. Спровести методе приоритета – прво обавити најважније
5. Имати поверења у сопствене способности
6. Одвојити време за одмор
7. Са сваким дахом ослободит се свих стресова
8. Ослободити се перфекционистичких размишљања и нереалних захтева
9. Усредсредити се на оно што је важно
10. Имати на уму да се после релаксације ослобађамо стреса

## Краткорочно смањење стреса

- Тражити “тајм аут”
- Удаљити се од проблема
- Прошетати се 5-6 минута
- Сести мирно и дисати полако и дубоко
- Отићи на кратко на неко мирно место
- Спречити негативне мисли
- Не преузимати на себе стрес других људи
- Рпоменити своје погледе
- Разговарати са неким поверљивим
- Мало одспавати
- Уместо само узимати, нешто и дати
- Медитирати или молити се

За забаву и опуштање отиђите на страницу: <https://opusteno.rs/testovi-f60/test-saznajte-da-li-ste-pod-stresom-optickim-iluzijama-t24893.html>