

Stres je dnes velmi frekventované téma. Společnost klade na jedince stále více požadavků. Člověk se se stresovými situacemi setkává v zaměstnání i v soukromí v průběhu celého dne. Proto je důležité být s danou problematikou seznámen a umět stresu čelit.

Stres je nověji definován jako reakce na nerovnováhu mezi vnímaným požadavkem a vnímanou schopností tomuto požadavku vyhovět. Nebo jinak řečeno jako reakce organismu na nějaký stresor, tedy podnět stresovou reakci vyvolávající. Reakce organismu se projevuje ve třech rovinách. V rovině psychologické ve spojení s emocemi jako je např. úzkost, napětí, strach; v rovině fyziologické (např. bolesti hlavy, bolesti svalů, závratě, pískání v uších apod.) a v rovině konativní (např. nechutenství, vyhýbavé chování, různé závislosti). Člověk, aby stres zvládl a snížil prožívanou úzkost, volí různé tzv. přizpůsobovací techniky (např. agrese, projekce, bagatelizace, somatizace apod.). Situace může ústit až v různé se stresem související nemoci (např. deprese, úzkostné poruchy, astma, hypertenze aj.)