

Rozhodnutí věnovat se ve své bakalářské práci fenoménu stresu se zrodilo při četbě knihy Stres a zdraví indického lékaře Vinaye Joshiho v rámci přípravy ke zkoušce z Mentální hygieny. Autorův výklad problematiky optikou činnosti orgánů a tělesných systémů v průběhu původně vysoce adaptivní stresové reakce mě velmi oslovil a od té doby řadím toto téma mezi oblasti svého zájmu.

Práce je rozdělena na celkem čtyři části. Část první (Stres) přináší nezbytný úvodní pohled do zvolené problematiky - jak prastarý evolučně zformovaný mechanismus unifikované záchranné reakce v podmínkách současného světa a pod tíhou relativně nedávno vzniklé masy vnitřních a vnějších podnětů pozbývá svou adaptační funkci a naopak může za určitých podmínek představovat pro člověka příčinu vážných problémů včetně zdravotních. Tyto podněty – takzvané stresory - kategorizuje a zevrubně popisuje. Věnuje se klíčovému činitelům míry relativně trvalé odolnosti vůči stresorům v čele s vrozeným typem temperamentu. Poslední oddíl první části se v návaznosti na mé studijní zaměření věnuje vztahům mezi stresem a řízením lidských zdrojů, zejména doložením důležitosti této problematiky pro oblast nakládání s lidskými zdroji a řízení lidí v organizacích a popisem konkrétních opatření pro udržení pracovní zátěže v rozumných mezích.