



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ СОФИЯ

Дисциплина: Превенция на стрес и професионално изчерпване

КУРСОВА РАБОТА

на тема:

Превенция и психопрофилактика на професионалния стрес

Изготвил:

Преподавател:

София

2013г.

УВОД

Основите на изследванията на стреса са поставени от френския физиолог К.Бернар (С. Bernard). Той доказва, че организмите трябва да поддържат относително постоянна вътрешна среда, за оцелеят при променящите се външни условия. В името на тази цел те са принудени непрекъснато да преодоляват влиянието на различни фактори на средата. На базата на тези идеи през 1926 г.У. Кенън (W. Cannon) създава теорията за хомеостазата (постоянство на вътрешната среда). В тази теория сложните организми са разгледани като отворени системи, на които се налага и да поддържат вътрешно постоянство, и да реагират на промените в околната среда.

Добро разграничение между физиологичен и психичен стрес е направено от Р. Лазарус (R. Lazarus, 1966). В своята теория за стреса той посочва, че физиологичният и психичният стрес могат да предизвикат сходни физиологични отговори от страна на организма: страх, гняв, депресия, тревожност, нарушение на обичайната дейност и др. Това, което Р. Лазарус отбелязва е, че докато при физиологичния стрес те са стереотипни, при психичния реакции могат да бъдат различни и не винаги са очакваните.

Целта на настоящата курсова работа е да се разгледат различните теоретични положения при превенцията и интервенцията на професионалния стрес.

1. ПРОФЕСИОНАЛЕН СТРЕС

Понятието „стрес“ започва да се среща все по-често през втората половина на 20 в. Първоначално то се появява в научните издания, а по-късно навлиза и в популярния език. Коренът на думата стрес е в латинското *distringere* – спъвам, затруднявам. Днес понятието „стрес“ на популярен език и в най-общ смисъл се свързва предимно със ситуация, в която у индивида се формират негативни преживявания, които затрудняват обичайното ми функциониране. На практика обаче и промени, предизвикващи положителни преживявания могат да бъдат окачествени като стресови. Явленията, които предизвикват позитивни реакции или оказват стимулиращ ефект върху организма и водят до по-добрата му адаптация се обозначават като стрес. В действителност наличието на стрес се приема за неизбежно, а пълното му отсъствие е практически невъзможно. Когато стресът е прекалено силен или прекалено продължителен, в организма се получават болестни изменения. Тогава вече става дума за дистрес.