

# Стресс

**ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СИСТЕМЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ  
ДАВЛЕНИЯ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ**

# Типичные симптомы стресса

- ⦿ Нервность и напряжение
- ⦿ Хроническое перенапряжение
- ⦿ Неспособность к отдыху
- ⦿ Чрезмерное употребление алкоголя и курения
- ⦿ Проблемы со сном
- ⦿ Чувство неспособности справиться с чем либо
- ⦿ Эмоциональная неустойчивость
- ⦿ Проблемы со здоровьем
- ⦿ Впечатлительность и легкая ранимость

Причины стресса могут быть разные. Стресс может быть вызван как организационными факторами, так и событиями личной жизни.

# Организационные факторы

- ⦿ Повышенные требования к личности
- ⦿ Лимит времени
- ⦿ Расширение фронта работ
- ⦿ Внедрение нововведений
- ⦿ Неинтересная работа
- ⦿ Плохие физические условия работы
- ⦿ Неправильное отношение между полномочиями и ответственностью

# События личной жизни

- Смерть супруга
- Раздельное жительство супругов по приговору суда
- Содержание в тюрьме или ином исправительном учреждении
- Развод
- Смерть близкого родственника
- Уход на пенсию
- Сексуальные затруднения
- Появление нового члена семьи

