

# 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

