<!DOCTYPE HTML>

<html>

<head>

<meta charset=utf-8>

<title>CTPEC</title>

</head>

<body bgcolor=" #e0e0eb">

<h2>

<p align="center"> CTPEC </p>

</h2>

<img src="stres.jpg" alt="Изображение" align="left" width="150" height="150">

<p align="justify">Стресът на работното място е вреден за психическото и физическото здраве на работниците. Някои хора са в стрес и на работното място и извън него. Нископлатените работници имат по-малка сигурност. Те трябва да превъзмогнат стреса от лошото жилище, ограничени образователни възможности и семейни проблеми. Жените, със своята двойна отговорност в обществото - в работата и семейството, често са лошо платени, работят на непълен работен ден, заемат по-ниски длъжности. Те се сблъскват със сексуално насилие и ограничени възможности за прогрес в кариерата.</p>

<p align="justify">"Стрес" е често използвано понятие и всички ние го изпитваме в различна степен, но е трудно да се дефинира. Често този термин се употребява, за да опише някаква беда, умора или чувство за неспособност за справяне с даден проблем. Други виждат стреса както движеща сила, която им помага да оцелеят. Хората реагират на една и съща ситуация по много различни начини. На някои хора е необходим дълъг период, за да преодолеят дадена стресова ситуация, описвайки чувството като непоносимо.</р>

<p align="justify"> До стрес се стига, когато изискванията към индивида не отговарят на неговите възможности (в личен или обществен план) или се разминават с нуждите и мотивацията на индивида. Например, може да се стигне до стресова ситуация, ако обемът на работата е много голям за даден брой работници и наличното време. Също така извършването на еднообразна, повтаряща се дейност, която не изисква потенциални умения и опит на индивида може да доведе до стрес. </р>

<br>

<table border=1 width:100% align="center">

<tr>

<th>ВЪЗМОЖНИ ИЗТОЧНИЦИ HA CTPEC</th>

</tr>

<tr>

<td>

<ul align="justify">

<li><b> Работна обстановка </b> - шум, лошо осветление, лоша вентилация, пренаселеност, вибрации, неподходяща температура, токсични химикали и дим, лошо разположено оборудване, лоша поддръжка, лоши условия в стола (бюфета), неуредени грижи за децата;

</li>

<li><b>Вид работа</b> - отегчителна работа, твърде много/малко работа, темп на работата, много/малко надзор, изолация на работното място, липса на напътствия и липса на контрол, липса на подходящи паузи за почивка,недостатъчно оползотворяване на способностите;

</li>

<li><b> Oрганизация на работата </b> - ниско заплащане, работа на смени, не нормирано работно време (наложено от работодателя), дълги часове извънреден труд, липса на социални контакти, несигурност на работното място - временни, краткосрочни договори;</li>

<li><b>Взаимоотношения</b> - лоши взаимоотношения с преките ръководители, лоию отношение към работата, дискриминация по отношение на пол, раса и възраст, сексуална злоупотреба, оплаквания от клиенти, насилие, лошо отношение от страна на колегите, липса на комуникации.

</li>

</ul>

</td>

</tr>

</table>

</body>

</html>