2. Opredelitev obravnavanega problema in teoretičnih izhodišč

Stres je pojem, ki ga uporabljamo v vsakdanjem življenju. Živimo v svetu, ki se zelo hitro razvija in spreminja. Ritem našega življenja je vedno hitrejši ter od nas zahteva nenehno prilagajanje in veliko sprememb. Nihče ni odporen proti stresu, saj lahko prizadene vsakega. Veliko ljudi se zaveda teh sprememb, ampak premalo ljudi pomisli na posledice, ki jih spremembe povzročajo. Ko stres nastane je potrebno dobro premisliti, kaj lahko storimo, da ga odstranimo ter kako se z njim soočiti. Poznamo več vrst stresa, pozitiven in negativen stres, naravni in umetni stres, fiziološki in psihološki stres ter še ostale vrste. Največkrat stres izvira iz delovnega okolja (vrsta zaposlitve, razmerje med delom in nedelom, konflikti med sodelavci, negotovost o delu, preveliko/premajhna obremenjenost, odgovornost za sodelavce, organizacijski dejavniki, nasilje in nadlegovanje in delovne razmere) ter izven delovnega okolja, kamor uvrščamo stresne življenjske dogodke ( npr. smrt zakonca, ločitev, izguba delovnega mesta) in napore, ki nas spremljajo vsak dan. Stres pušča veliko posledic za posameznika (fiziološke, psihološke in vedenjske posledice) in za organizacijo. Glede na to, da se s stresom zelo pogosto srečujemo, se moremo z njim soočati in ga premagovati. Kot posameznik ga poskušamo premagati s fizičnimi aktivnostmi (telesne vadbe, tek, hoja, plavanje, smučanje, kolesarjenje,…), z meditacijo, s spanjem, z jogo, z masažo, z vizualizacijo, z načinom dihanja, s sproščanjem celega telesa ter ostalimi aktivnostmi, ki nam pomagajo zmanjševati stres. Organizacija lahko premaguje stres na dva načina. Prvi način je, da uvede strategije za nadzor dejavnikov, ki stres povzročajo ( preoblikovanje dela, fleksibilno načrtovanje dela, natančna opredelitev vloge, razvijanje komunikacijskih spretnosti med zaposlenimi ter managerji, ustvarjanje organizacijske klime, načrtovanje in razvijanje kariere, coaching, AlfaSpherem , sproščujoč dremež in delovne razmere), drugi način so pa programi, ki pomagajo zaposlenim, da vzdržujejo dobro počutje ( programi, ki usposabljajo zaposlene kako morajo obvladati stres, kako morajo ohranjati njihovo zdravje in dobro počutje ter programi, ki zaposlenim nudijo pomoč ).