

## Spis treści

Definicja stresu .....	4
Polska teoria wymagań i kontroli .....	4
Przebieg stresu .....	5
Jakie mogą być konsekwencje stresu .....	6
Źródło stresu .....	6
Kto jest szczególnie narażony na stres .....	7
Ocena ryzyka zawodowego pod względem czynników psychospołecznych .....	7
Identyfikacja zagrożeń .....	8
Podział zagrożeń na skutek działania czynników stresogennych .....	11
Szacowanie ryzyka zawodowego .....	12
Wyznaczanie dopuszczalności ryzyka zawodowego .....	12
Działania profilaktyczne i naprawcze eliminujące elementy stresogenne .....	13
Dobre praktyki w zakresie eliminowania czynników stresogennych .....	14
Uwagi końcowe .....	16