

Plenáris előadás

Stressz: ellenség vagy erőforrás

Dr. Szabó Éva

intézetvezető, SZTE BTK Pszichológiai Intézet

tanszékvezető, SZTE BTK Szociál- és Fejlődépszichológiai Tanszék

szeva64@gmail.com

Életünk legbiztosabb pontja, hogy állandó a változás. Ez a látszólagos ellentmondás határozza meg mindennapjainkat. A változás kibillent minket az egyensúlyunkból, olykor még a komfort zónánkból is. Ezt az állapotot szokták összefoglaló néven stressznek nevezni. A stresszt gyakran úgy emlegetik, mint a főbűnöst, ami felelős a betegségeinkért, lelki és testi bajainkért. Sok kiadvány és önjelölt tanácsadó a stressz megszüntetésének lehetőségét ígéri. Ezzel szemben az előadás célja, hogy megértsük a stressz valódi természetét, kétarcúságát, és azt, hogyan kezelhetjük másképp és miként nyerhetünk belőle erőt a sikeres élethez.