

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
УРАВНОВЕШЕННОСТЬ.**

**СТРЕСС И ЕГО  
ВЛИЯНИЕ НА  
ЧЕЛОВЕКА**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ

- Способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.



# СТРЕСС

— ТЕРМИН, ДОСЛОВНО ОБОЗНАЧАЮЩИЙ ДАВЛЕНИЕ ИЛИ НАПРЯЖЕНИЕ. ПОД НИМ ПОНИМАЮТ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ В ОТВЕТ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ СТРЕССОРАМИ.



# СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

(СТРЕССОР) – ЭТО ЛЮБОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ СТРЕССОВЫЙ ОТВЕТ.



# СТРЕСС МОГУТ ВЫЗВАТЬ:

- Зависть;
- Неопределенность (нет работы, нет перспектив на будущее);
- Чувство бесполезности;
- Чувство способности сделать больше, чем получается;
- Нерешительность;
- Слишком кипучая жизнь,
- В чрезмерном темпе, с большим грузом забот;
- Страх болезни, бедности и т. д.;
- Неуспех, провал, позор;
- Любое неожиданное событие.

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

- ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ
- УЧАЩЕНИЕ ПУЛЬСА
- ЗАМЕДЛЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ
- УВЕЛИЧЕНИЕ САХАРА В КРОВИ
- УСКОРЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- МНОГОЕ ДРУГОЕ



# ТРИ СТАДИИ ПРИ СТРЕССЕ



**Стадия мобилизации**



**Стадия сопротивления**



**Стадия истощения**

# СТАДИЯ МОБИЛИЗАЦИИ

В ОТВЕТ НА ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОРА ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОГА. ОНА МОБИЛИЗУЕТ ОРГАНИЗМ, ГОТОВИТ ЕГО К СРОЧНЫМ ДЕЙСТВИЯМ, К ЗАЩИТЕ. УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, ПОДНИМАЕТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ, КРОВЬ ПРИЛИВАЕТ К МЫШЦАМ.



ЧЕЛОВЕК ГОТОВ К ДЕЙСТВИЯМ ПО ЗАЩИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ (НАПРИМЕР, В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ), ТАК КАК В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРОИСШЕДШИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ КРАТКОВРЕМЕННО УЛУЧШАЮТСЯ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА. НО ЕСЛИ ВСЕ ЭТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕ ПЕРЕХОДЯТ МГНОВЕННО В ДЕЙСТВИЯ, ДОЛГОВРЕМЕННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В СТАДИИ МОБИЛИЗАЦИИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗЛИЧНЫМ НАРУШЕНИЯМ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА.

# СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.



# СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

Если уровень стресса слишком долго остаётся на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создаёт такие физиологические условия, при которых способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается.



СИЛЬНЫЙ СТРЕСС СИГНАЛИЗИРУЕТ О СЕБЕ ОПРЕДЕЛЁННЫМИ СИМПТОМАМИ: НЕРВОЗНОСТЬЮ, СМУТНОЙ ТРЕВОГОЙ, БЫСТРОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬЮ, ЧУВСТВОМ БЕСПОМОЩНОСТИ, ГОЛОВНОЙ БОЛЮ, БЕССОННИЦЕЙ, ПОТЕРЕЙ АППЕТИТА И ДР. ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ ОТ ПОЛНОГО УПАДКА ФИЗИЧЕСКИХ И ДУХОВНЫХ СИЛ.





Необходимо постоянно вырабатывать уверенность в возможностях  
управлять своим поведением и поступками, учиться находить оптимальное  
решение в различных экстремальных ситуациях, жить с собой в согласии;  
быть оптимистом, помнить, что источником стресса являются не события  
сами по себе, а наше восприятие этих событий.

КАК ТОЛЬКО ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО У ВАС ПОРТИТСЯ НАСТРОЕНИЕ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ, НА ТЕ СОБЫТИЯ, С КОТОРЫМИ У ВАС СВЯЗАНЫ ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ, - ЭТО СНИЗИТ СТРЕСС И ПОМОЖЕТ ВИДЕТЬ ЖИЗНЬ В БОЛЕЕ СВЕТЛЫХ ТОНАХ.



Научитесь ставить перед собой посильные задачи, которые вы в состоянии выполнить без перенапряжения. Реально смотрите на свои возможности, не ждите от себя многого, не драматизируйте неудачи.



Учитесь радоваться жизни, старайтесь получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня, радуйтесь своим и чужим успехам. Приучайте себя регулярно заниматься физической культурой и закаливанием.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И  
ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОМОГАЮТ  
ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ СИЛЬНОГО СТРЕССА,  
ТАК КАК ОКАЗЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО НА ФИЗИЧЕСКОЕ  
СОСТОЯНИЕ, НО И НА ПСИХИКУ.  
СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ, ТРУДА И ОТДЫХА.  
ХОРОШИЙ СОН ИГРАЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНУЮ  
РОЛЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВ.  
ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У СЕБЯ ПРИВЫЧКИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

