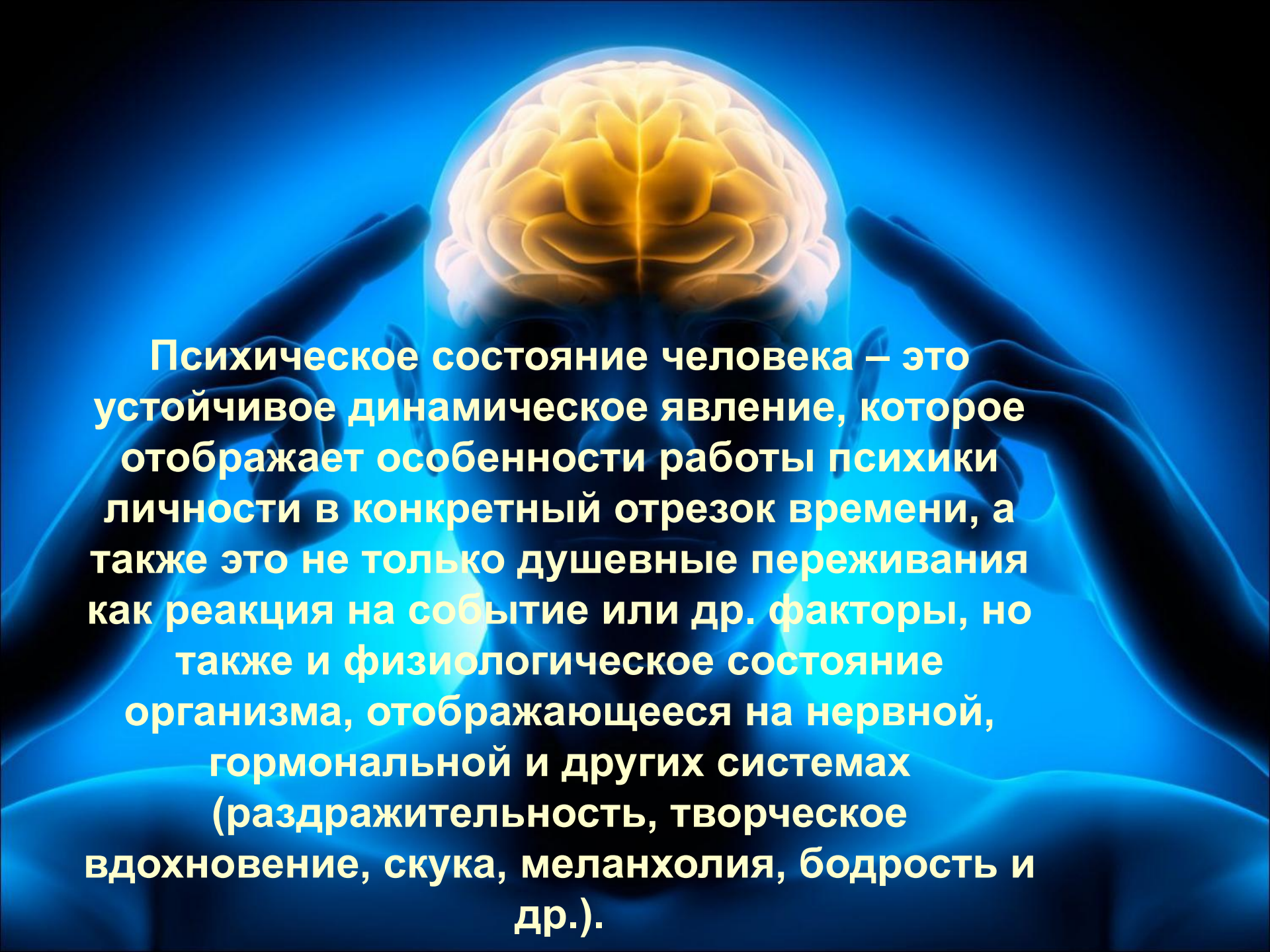


**Федеральное государственное бюджетное
образовательное
учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный институт
культуры»**

Негативные психические состояния.

**Доклад выполнила
студентка 1 курса Амири Карина,
Группа ФИС/БО183-1/1
Руководитель- Камычева Е. А.**

2017 год



Психическое состояние человека – это устойчивое динамическое явление, которое отображает особенности работы психики личности в конкретный отрезок времени, а также это не только душевные переживания как реакция на событие или др. факторы, но также и физиологическое состояние организма, отображающееся на нервной, гормональной и других системах (раздражительность, творческое вдохновение, скука, меланхолия, бодрость и др.).

Взаимодействие с функциями организма

- Физиологический. Выражается в частоте сердцебиения, измерении кровяного давления;
- Моторный. Изменения ритма дыхания, мимики, тембра и громкости речи;
- Эмоциональный – проявление позитивных или негативных эмоций, переживаний, тревожность;
- Когнитивный. Ментальный уровень, куда входят логика мышления, анализ прошедших событий, прогнозы на будущее, регулировка состояния организма; Поведенческий. Чёткость, верные действия, соответствующие потребностям человека;
- Коммуникативный. Проявления психических свойств при общении с окружающими, возможность услышать собеседника и понять его, определение конкретных задач и их исполнение.

Причины образования и развития

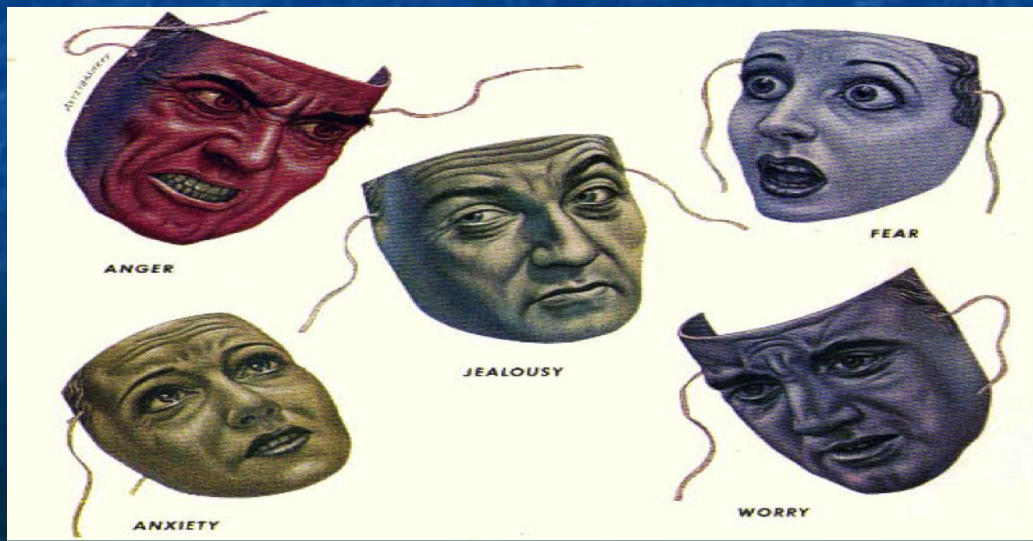
Основная причина развития психических проявлений выражается в поведенческих и социальных условиях среды индивида.

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы:

1. типично положительные (стенические) состояния,
2. типично отрицательные (астенические) состояния
3. специфические состояния.

Негативные состояния

К отрицательным психическим состояниям относятся: горе, ненависть, нерешительность, гнев, паника, страх и особые формы состояний, такие как стресс, депрессия, фрустрация, напряженность и т. д.



Стресс

Стресс - это эмоциональное состояние, обусловлен неожиданной и напряженной обстановкой.

Стрессовые состояния возникают, когда необходимо быстро принять решение, мгновенно отреагировать на опасность или действовать в ситуации, которая неожиданно изменилась.



Статистика стресса

- Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от социального статуса и материального уровня.
- В России, на сегодняшний день, по приблизительным оценкам 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса.
- От постоянных стрессов почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы: быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству

По данным опроса, россияне избавляются от стресса следующим образом:

- Телевизор - 46%
- Музыка - 43%
- Алкоголь - 19%
- Еда - 16%
- Медикаменты - 15%
- Спорт - 12%
- Йога, медитация – 9%

От стресса спасаются общением с друзьями и путешествиями, релаксацией и пассивным отдыхом, читают книги, ходят в кино, театры, рестораны, посещают сауну и занимаются активными видами спорта.

Депрессия

Депрессия – угнетённое состояние, сопровождающееся постоянным чувством тоски, тревоги, апатии, безучастным отношением к действительности, тягостным чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, стремлением к одиночеству и покою, субъективным чувством интеллектуальной тупости и безволия



Страх

Страх — состояние боязни настоящих или вымышленных ситуаций различной масштабности, с отрицательными последствиями.



Фобия

Фобия

это сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению.

Фобии отличаются от обычных страхов своей навязчивостью, мучительностью и остротой.

Причины фобий - стресс, эмоциональное переживание (скрытое или не осознаваемое человеком).

3. Фрейд утверждал, что фобия появляется из-за подавления, вытеснения в темноту подсознания стыда, чувства вины, очень тяжелого переживания. Больше всего навязчивым идеям, а также фобиям подвержены люди, ставящие рассудок выше чувств. Для них самое важное - это возможность контролировать ситуацию.

Фрустрация

Фрустрация - крайняя неудовлетворенность, блокада стремления, вызывающая стойкое отрицательное эмоциональное переживание, может стать основой депрессии, т.е. дезорганизации сознания и деятельности.

Фрустрация возникает в ситуации разочарования, неосуществления значимой для личности цели, потребности. Проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности.

Фрустрация возникает в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки личности, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения

В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно раскрывается как крайняя досада, озлобленность, подавленность, неограниченное самобичевание.

Методы борьбы с плохим настроением:

1. Необходимость внутренней работы над собой. Самоанализ и самообман
2. Различные упражнения
3. Больше проводить на свежем воздухе, принимать контрастный душ, найти себе занятие по душе
4. Всяческими способами мотивировать себя.
5. Сформировать позитивное мышление и задать положительную жизненную установку.
6. Релаксировать



Основные способы изучения психических состояний:

- Многочисленные опросники;
- Наблюдения;
- Различные тесты
- Эксперименты, воспроизводящие те или иные ситуации.

Литература:

1. Куликов. Психические состояния.
2. Л. А. Михайлов. Безопасность Жизнедеятельности.
3. Зейгарник Б.В. Патопсихология. М., 1986;;
4. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. М., 2010
5. Радугин А.А. Психология и педагогика.
6. Островский Э.В. Основы психологии. – М.: ИНФРА-М: Вузовский учебник, 2012.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2004.
8. Кравченко А.И. Общая психология: учеб. пособие .- М.: Проспект, 2009

Ресурсы интернета:

- 9) <http://bookap.info>
- 10) <http://ru.wikipedia.org>
- 11) <http://5ballov.qip.ru>
- 12) http://www.psyhoslovar.ru/article_18.htm

A close-up photograph of a man's face, smiling broadly with his teeth showing. His eyes are held wide open by two wooden clothespins. The background is a solid, bright yellow color. The text "Спасибо за внимание!" is overlaid across the middle of the image, underlined.

Спасибо за внимание!