





Влияние
особенностей личности
на безопасность и здоровье



ПСИХИКА

Познавательные процессы

память, внимание, воображение
мышление, восприятие

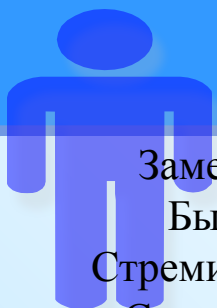
Состояние человека

тревога, обида,
напряжение и т.д.

Свойства личности

Черты характера, темперамент,
цели, мотивы, ценности и т.д.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТОВ



САНГВИНИК

Заметная психическая активность.
Быстро отзывается на события.
Стремится к частой смене впечатлений.
Сравнительно легко переживающий
неудачи и неприятности. Живой,
подвижный, с выразительной мимикой и
движениями

ФЛЕГМАТИК



Невозмутимый, с устойчивыми
стремлениями и настроением,
постоянством и глубиной чувств,
равномерность действий и речи.
Слабое внешнее выражение
душевных состояний

МЕЛАНХОЛИК



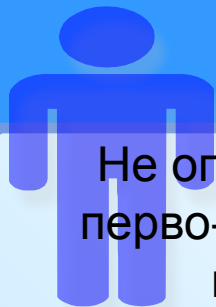
Впечатлительный, склонный к
глубоким переживаниям, легко
ранимый. Внешне слабо
реагирующий на окружающее.
Со сдержанными движениями
приглушенностью речи

ХОЛЕРИК



Энергичный, способен
отдаваться делу со
страстностью. Быстрый и
порывистый. Склонен к бурным
эмоциональным вспышкам и
резким сменам настроения. Со
стремительными движениями

способы индивидуальных действий в ЧС



ХОЛЕРИК

Не опережай мысль действием,
перво-наперво оцени обстановку,
прими адекватное ей,
обдуманное решение, а уж затем
начинай действовать

САНГВИНИК



Главное – представление
об общей логике действий
скорректировать их
порядок в соответствии с
обстановкой, сможет лучше
других

МЕЛАНХОЛИК



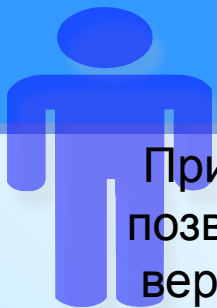
заранее накрепко усвоить
порядок действий
не теряя времени на
затяжные раздумья,
уверенно действовать по
заранее заученной схеме

ФЛЕГМАТИК



заранее накрепко усвоить
порядок действий
не теряя времени на
затяжные раздумья,
уверенно действовать по
заранее заученной схеме

способы действий в группе при ЧС

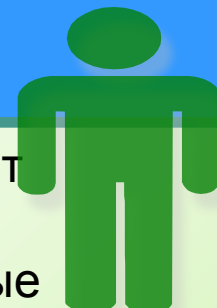


САНГВИНИК

Присущая трезвость мысли позволяет быстро принимать верные решения в сложных ситуациях

ХОЛЕРИК

лучше других выполнит разнообразные, нестандартные, быстрые действия



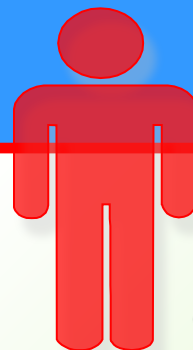
ФЛЕГМАТИК

меньше других подвержен панике, его спокойствие может оказывать стабилизирующее влияние на настроение окружающих



МЕЛАНХОЛИК

рациональная линия поведения – ориентироваться на сангвников и следовать их примеру



Мышечная релаксация

1

Человека обучают сильно напрягать различные мышцы, а затем расслаблять их, наблюдая за контрастными ощущениями

Аутогенная тренировка

2

Метод основан на способности человека к самовнушению

Внутреннее сосредоточение

3

важным условием является умение управлять своей энергией. Еще его можно назвать медитацией

Визуализация, ресурсные состояния

4

Важно вызвать у себя какое-то приятное воспоминание (звуки, запахи), «вжиться» в это состояние, запомнить его и затем тренировать способность вызывать его по желанию

Психосинтез

5

вы мысленно уносите в какое-то пространство, где вам хорошо, вы можете полетать и ощутить свободу и счастье

Методы саморегуляции эмоциональных состояний

«Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить; и дай мне силы изменить то, что я могу изменить; и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого.»

(Рейнольд Нейборо).

