



**СТР**  
**ЧЕЛОВЕКА**

ОБЖ 7 класс

# Индивидуально-психологические характеристики



Психические процессы

Свойства темперамента  
и личности

внимание  
мышление  
память

настойчивость  
ответственность  
уравновешенность  
доброжелательность

# Из чего состоит наше здоровье



# Стресс и его влияние на тело человека



**Стресс** — обшая реакция организма на воздействие (физическое или эмоциональное), нарушающее постоянство его состояния, а также соответствующее состояние организма в целом.

Во время стресса в нашем организме происходит мобилизация всех защитных систем, включаются различные физиологические реакции, направленные на минимизацию негативных последствий стрессовых воздействий.



Опорно-двигательная система



Дыхательная система



Сердечно-сосудистая система



Пищеварительная система

Эндокринная система



Нервная система

Репродуктивная система



## УВЕЛИЧИВАЮЩЕЕСЯ ДАВЛЕНИЕ СТРЕССА НА МОЗГ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

**ЖЕСТКАЯ  
КОНКУРЕНЦИЯ**

**БЫСТРЫЙ ТЕМП  
ИЗМЕНЕНИЙ**

**НОВЫЙ СТИЛЬ  
РАБОТЫ**

- **Должен!** больше работать
- **Должен!** лучше работать
- **Должен!** приспосабливаться к постоянно меняющемуся рабочему месту



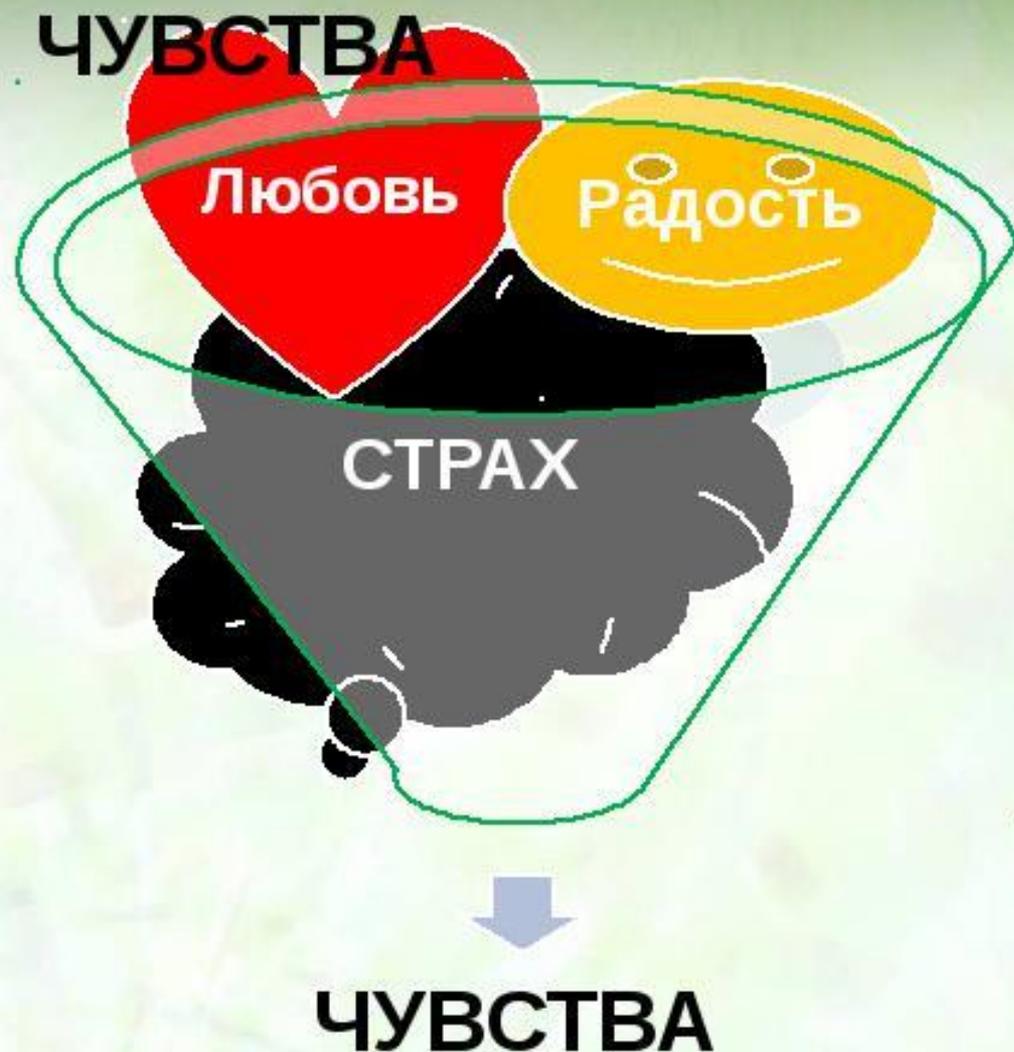
- **Должен!** постоянно учиться и переучиваться
- **Должен!** справляться с большей ответственностью
- **Должен!** менять место работы и/или профессию

# Чувство СТРАХА....

Чувства – это **личный опыт**, который **мы постепенно накапливаем** внутри себя.

**Страх – одно из НАШИХ чувств.**

Если за свой страх вы станете винить других, то непременно придете к выводу, что изменять надо другим. А это –



# Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне:

1. Постоянная раздражительность при общении с другими людьми, беспричинный гнев.
2. Проблемы с учебой (работой) и близкими.
3. Потеря интереса к событиям жизни и к другим людям.
4. Постоянное ожидание неудачи.
5. Чувство, что «я – плохой».
6. Трудности с принятием решения.
7. Чувство, что «моя внешность непривлекательная»
8. Неспособность проявить подлинные чувства.
9. Чувство, что вы являетесь мишенью, объектом враждебности со стороны других людей.
10. Утрата чувства юмора и способности смеяться.
11. «Безразличие» (к домашним делам, внешности и т.п.)
12. Страх перед будущим, перед собственной несостоятельностью.
13. Чувство, что никому нельзя доверять.
14. Пониженная способность к концентрации.
15. Неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое.

# Физические проявления чрезмерного стресса:

- Отсутствие аппетита/постоянное переедание
- Частые расстройства пищеварения/изжога
- Бессонница
- Постоянное чувство усталости
- Повышенная потливость
- Нервный тик
- Постоянное покусывание ногтей
- Головные боли
- Мышечные судороги
- Тошнота
- Затруднения с дыханием
- Слезливость без видимой причины
- Неспособность долго оставаться на одном месте
- Высокое кровяное давление

## Задание (письменно):

- В предложенной фразе замените **«НО»** на **«даже если»** и посмотрите, на чем сфокусируется ваше внимание.

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться ВНОВЬ».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, даже если она может повториться вновь».*

Для того чтобы позитивно сформулировать намерения и критерии, необходимо задавать следующие вопросы:

- «Если вы не хотите стресса (расходов, ошибок, затрат), **то чего же вы хотите?**»
- Или «**Что бы вы получили**, если бы вам удалось избежать того, что для вас нежелательно?».

# Упражнение «*Мои ресурсы*»

Цель: найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно

**Чем я могу похвастаться?**

*(перечислить те качества и характеристики, которыми вы можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами)*

**Чем это может мне помочь на экзамене.**

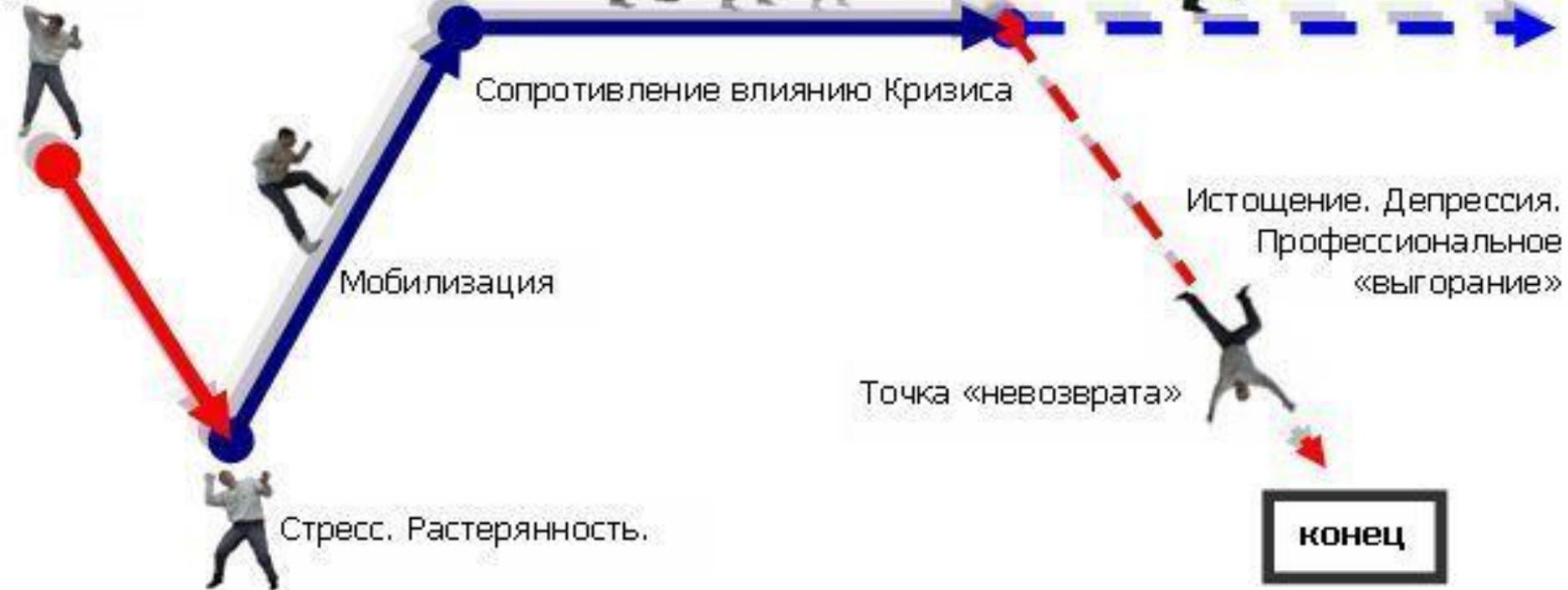
*(напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена)*

## 4. Свой выбор делаете **ВЫ**, а не обстоятельства

- Я должна - *Я предпочитаю*
- Мне надо - *Я выбираю*
- Я не могу - *Я не хочу*
- Я боюсь - *Я не хотела бы*
- Так случилось - *Я была не готова*
- Когда это произойдет - *Я не хочу делать  
выбор*
- Говорят, что - *Я считаю, что*

Эффективная деятельность в условиях Кризиса

Кризис



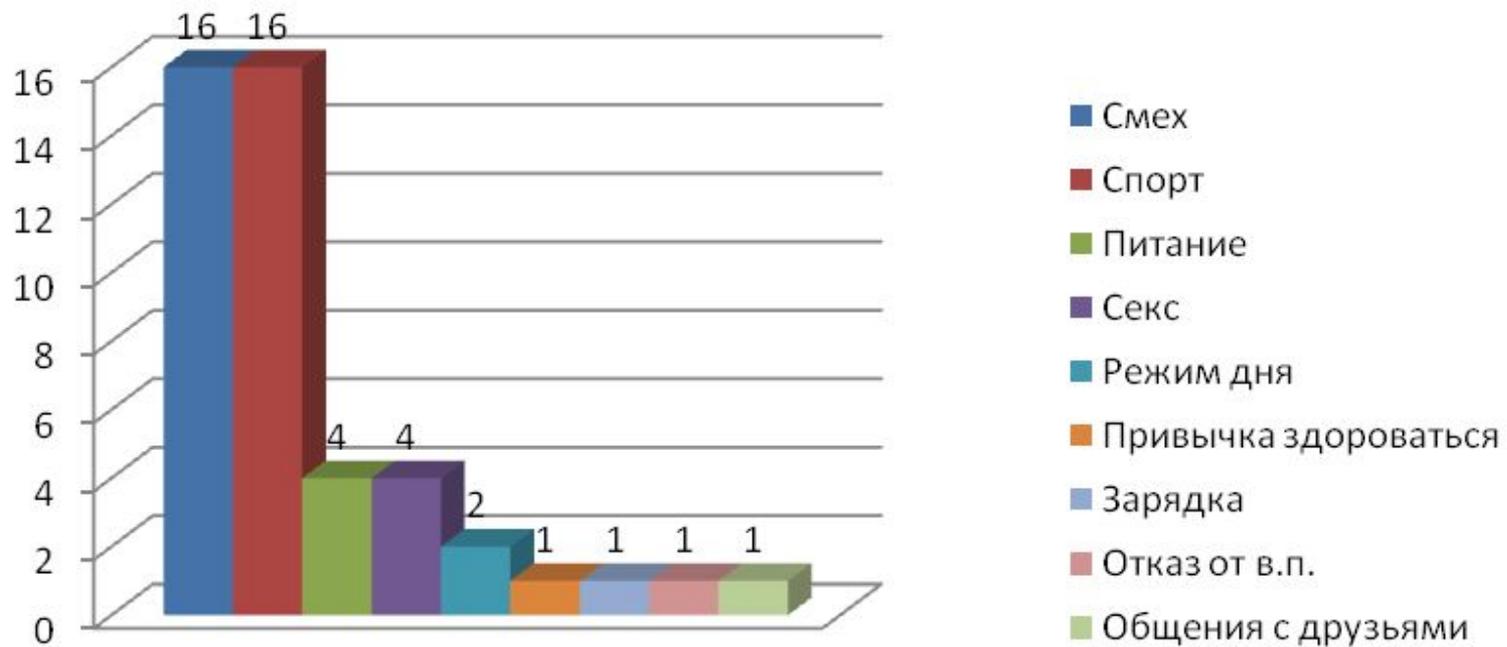


## Цветок толерантности

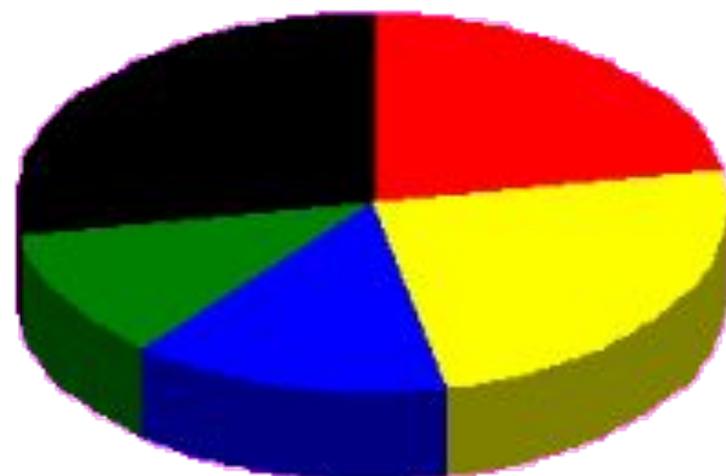


# Хорошее влияние

Мнения



## Танцоры



Красный 20%

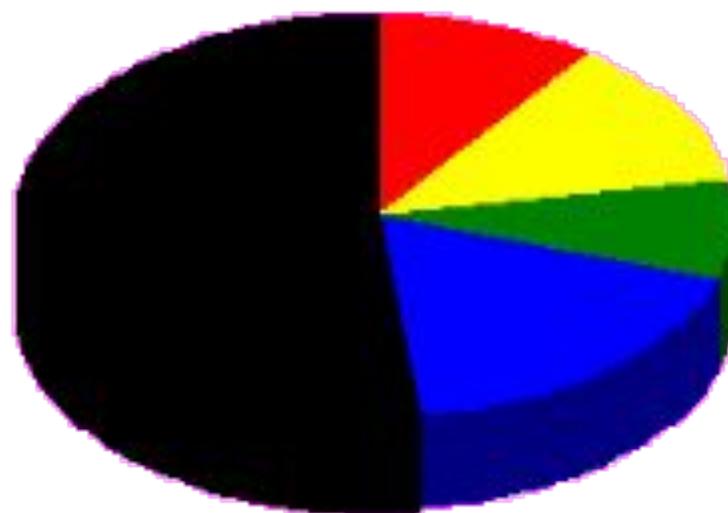
Желтый 22%

Синий 13%

Зеленый 10%

Остальные  
цвета 25%

## Не танцоры



Красный 10%

Желтый 12%

Зеленый 8%

Синий 18%

Остальные цвета  
52%





