

Психологическая уравновешенность в критических ситуациях

РАБОТА ВЫПОЛНЕНА УЧЕНИКОМ 9Б КЛАССА МОСКОВКИНЫМ
ЗАХАРОМ

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека.

Каждый человек для обеспечения личной безопасности должен обладать определенными качествами: управлять своим поведением и эмоциями в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях, формировать свою систему здорового образа жизни.

Начать воспитывать психологическую уравновешенность важно в возрасте, когда интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений. При этом нередко появляются признаки эмоциональной (психологической) неустойчивости: колебание настроения без видимых причин, сочетание повышенной чувствительности, ранимости и подчеркнутой развязности и показной самоуверенности.



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.

Наконец, еще одна составляющая психологической уравновешенности — умение преодолевать стресс.

Стрессовый фактор, или стрессор, - это любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения – стресс.

Таким образом, стресс – это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий. Стресс – это реакция организма на воздействие различных стрессоров. Наличие различных стрессоров – это неизбежное явление в жизни каждого человека. Стресс возникает при общении человека с окружающей его средой (природной, техногенной и социальной).

Стресс как ответ организма на стрессовый фактор включает сотни измеряемых физиологических изменений в организме (повышение кровяного давления, учащение пульса, замедление или остановка пищеварения, потливость, углубление и ускорение дыхания, увеличения уровня сахара в крови и др.). Эти изменения Селье назвал общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность защитных реакций организма человека при стрессе.

Различают три стадии стресса: мобилизации, сопротивления и 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, длительное 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 болью, бессонницей, потерей аппетита и др. Человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед стартом, парашютиста перед прыжком и т. д.), он стимулирует интерес к жизни, заставляет быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным, имеющим цель в жизни.

У человека, не научившегося управлять своей психикой и долгое время живущего в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления различных заболеваний.

Велика роль сильного стресса в развитии болезней сердца, так как стресс приводит к увеличению кровяного давления и частоты сердечных сокращений, при этом коронарные артерии, обеспечивающие кровоснабжение сердечной мышцы, сужаются и количество кислорода, поступающего к сердечной мышце, уменьшается.

На практике борьба со стрессом заключается, прежде всего, в том, чтобы каждый человек в состоянии стресса оценивал окружающую его среду, устанавливал, как можно снизить внешние воздействия на себя. Кроме того, человек должен оценивать собственное поведение и пытаться адекватно реагировать на события.

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.

Стресс может случиться с каждым. Нужно научиться правильно из него выходить

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, помните, что совершенство в принципе недостижимая вещь.

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.

