

Психофизиологические основы безопасности



*Выполнили:
студентки 1 курса
2 группы Ипр
Баронова В., Шульгина Е.*

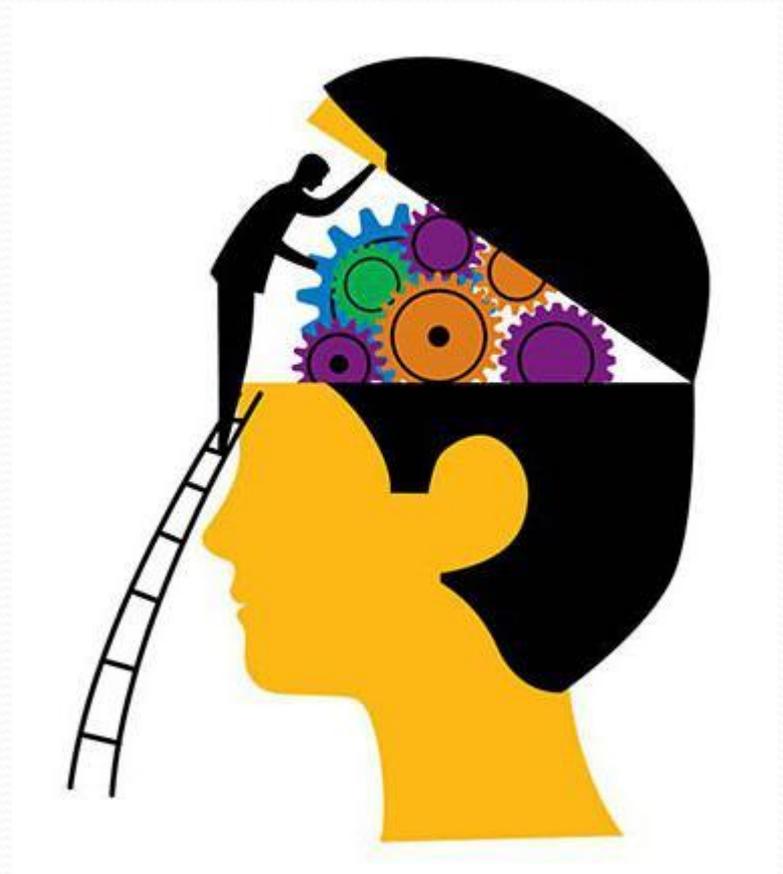
В системе безопасности человек выполняет 3 роли:



1. *Является объектом защиты*
2. *Выступает средством обеспечения безопасности*
3. *Сам может быть источником опасности*

Психология – это наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека:

- Психология труда
- Инженерная психология
- Психология безопасности



Психофизиологические факторы, влияющие на травматизм:

- Слуховой фактор
- Зрительный фактор
- Психологический фактор



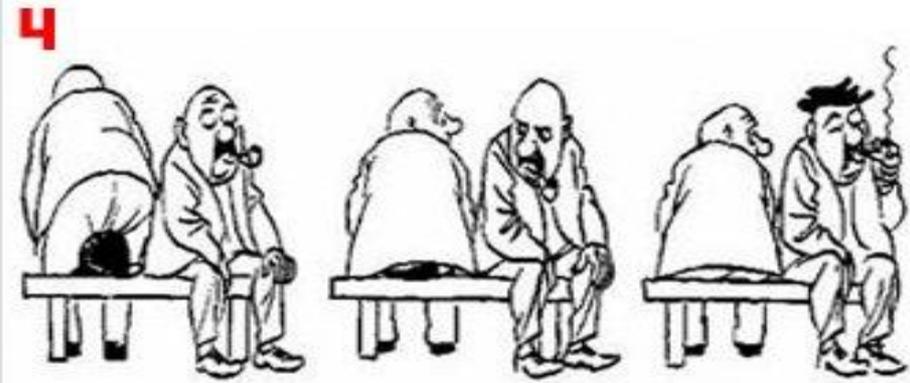
Структура психики:

- Психические процессы
- Свойства
- Состояние



Психические свойства, влияющие на безопасность:

- *Характер*
- *Темперамент*



Фобии

- Агорафобия
- Акрофобия
- Клаустрофобия
- Пантофобия
- Псевдофобия



Производственные стрессоры



- *Интенсивность работы*
- *Давление фактора времени*
- *Изолированность рабочих мест*
- *Однообразная монотонная работа*
- *Недостаточная двигательная активность*
- *Различные внешние воздействия*

Типы запредельного психического напряжения

Тормозной



Возбудимый



Профилактика стресса и перенапряжения

1. Относитесь ко всему проще
2. Учитесь позитивному мышлению
3. Используйте способы переключения
4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций
5. Больше смейтесь
6. Занимайтесь физическими упражнениями
7. Будьте благодарны за то, что имеете
8. Расслабляйтесь
9. Отправляйтесь в путешествия
10. Принимайте ванны
11. Бывайте на свежем воздухе
12. Используйте самовнушение
13. Найдите себе увлечение
14. Составьте список того, что вас радует
15. Мечтайте и фантазируйте
16. Ведите дневник
17. Обратитесь к психологу

И ВСЁ У ВАС БУДЕТ ХОРОШО!!!

