**Владимир Сергеевич Тельминов**

**Группа К-11**, 1-й курс

**Дисциплина: ОДБ.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

28 Сентября 2020г. Лекция

Ход работы:

1. Изучить лекцию
2. Составить конспект

Задания присылать на эл. почту: nestergrigor@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Каждый день ставит перед человеком проблемы, которые необходимо решать. Эмоционально устойчивые люди спокойно воспринимают большинство изменений, происходящих с ними. Такие люди успешно справляются с проблемами (несчастными случаями, болезнями и др.), так как обладают психологической уравновешенностью. Необходимо отметить, что любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться (адаптироваться) к новым обстоятельствам и вызывают определенное напряжение. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, называют стрессом. Концепцию и понятие стресса сформулировал канадский специалист Ганс Селье. Он определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким–либо из стрессовых факторов (перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, физическая травма и др.).

Действие этих факторов накапливается и суммируется. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом. Различают три стадии этого синдрома: мобилизация (реакция тревоги), сопротивление, истощение.

Общий адаптационный синдром развивается следующим образом. В ответ на действие стрессора (стрессового фактора) в организме возникает тревога. Это мобилизует организм (стадия мобилизации) и готовит его к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. В результате улучшаются кратковременные возможности организма. Однако, если все эти приготовления не переходят в действие, долговременное пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям в организме (нарушения функций сердечно–сосудистой системы и др.).

На стадии сопротивления стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессоров.

Если уровень стресса слишком долго остается очень высоким, наступает стадия истощения, при которой способность организма сопротивляться срессорам уменьшается. Состояние человека на этой стадии характеризуется упадком физических и духовных сил.

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно в оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (например, состояние спортсмена перед стартом).

Если стресс оказывает вредное воздействие на организм, снижает его адаптивные возможности, он называется дистрессом. У человека, не научившегося управлять своей психикой и долгое время живущего в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления различных заболеваний. Чаще всего развиваются болезни сердца, так как стресс приводит к увеличению кровяного давления и частоты сердечных сокращений, а коронарные артерии, обеспечивающие кровоснабжение сердечной мышцы, при этом сужаются, и количество кислорода, поступающего к этой мышце, резко уменьшается. Дистресс нарушает работу иммунных механизмов организма, что может привести к различным заболеваниям.

Разные люди реагируют на стресс по–разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, помогающие поддерживать стресс на оптимальном уровне и обеспечивать необходимую психологическую уравновешенность.

Вот некоторые из них:

1. Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами ответственны за свое духовное и физическое благополучие.

2. Будьте оптимистом; источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

3. Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом; физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику человека; постоянная двигательная активность способствует формированию психологической уравновешенности и уверенности в себе; физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

4. Ставьте себе посильные задачи; реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком многого; уясните границы своих возможностей, не требуйте от себя слишком многого; учитесь говорить «нет», если нельзя выполнить какое–то задание.

5. Учитесь радоваться жизни, получайте удовольствие от своей работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

6. Правильно питайтесь.

7. Высыпайтесь: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

Борьба со стрессом – это, главным образом, поддержание своего психологического равновесия, так как такое духовное состояние человека обеспечивает ему хорошее настроение, высокую работоспособность и адекватное реагирование на действие различных стрессоров.