



Вплив стресових факторів на організм людини.



 **СТРЕС** - це стан психічного напруження, що виникає як організму на зміну внутрішнього чи середовища.

 **СТРЕСОВІ ЧИННИКИ або СТРЕСОРИ** - це будь-які достатньо сильні впливи подразників , що можуть спричинити гомеостазу.



Увідповідніть фази стресу та їх характеристики

Фаза тривоги	З'являється слабкість, знижується працездатність. Організм потребує відпочинку.
Фаза опору	Організм витрачає свої резерви й розв'язує завдання, що стоять перед ним.
Фаза виснаження	виробляється гормон адреналін, і весь організм набуває стану бойової готовності: частіше б'ється серце, підвищується тиск, напружуються м'язи.



Доповніть схему прикладами

Стресори

Виробничі	Навчальні	Соціальні	Кар'єрні
Місце для прикріплення відповіді	Місце для прикріплення відповіді	Місце для прикріплення відповіді	Місце для прикріплення відповіді
Іспити	Несправедливість у колективі	Стосунки в сім'ї	Конфлікти з керівництвом
Конфлікт "батьки і діти"	Зростання злочинності	Негативні бали	Зміни розпорядку і режиму
Змагання різного характеру	Перевантаження організму: фізичне і психічне	Стосунки з клієнтами	Відповідальність за людей



Визначити вплив стресорів на роботу внутрішніх органів

Підвищення рівня глюкози в крові

Різде стимулювання тимусу

Мимовільне напруження м'язів

Підвищення кров'яного тиску, посилення частоти серцебиття

Зміна звичайного настрою на гнів та дратівливість

зниження рівня природного захисту організму

збільшує ризик серцевих нападів.

проблеми з концентрацією, порушення сну, головний біль та психічні розлади

цукровий діабет

руйнування м'язової тканини і тканин внутрішніх органів



Складання правил психологічно зрівноваженої людини.
(Продовжити речення).

контролювати

зберігати

позитивно
ставитися

радіти

переживати

Місце для
прикріплен
ня
відповіді

Місце для
прикріплен
ня
відповіді

Місце для
прикріплен
ня
відповіді

Місце для
прикріплен
ня
відповіді

Місце для
прикріплен
ня
відповіді

ЖИТТЮ

Невдачі

самовтаднання в
критичних
ситуаціях

власні емоції і
поведінку

до себе й
оточуючих



Виберіть ознаки стресу:

Прискорення пульсу серце
«вистрибує» з грудей.

Повний контроль над
емоціями

Прискорення дихання

Підвищення тиску крові.

Сухість у роті.

Підкошування ніг

Тремтіння голосу

Спітнілі долоні

