

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

Презентация на тему:  
Психофизическая регуляция организма

Выполнила: студентка группы Л-214

Алфимова Александра Дмитриевна

Проверил: старший преподаватель  
кафедры

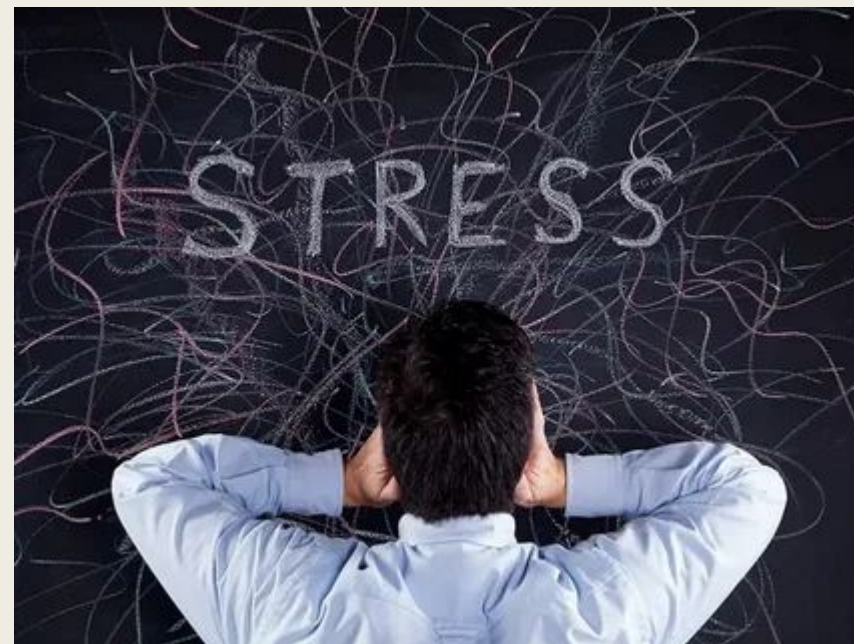
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель, 2021

Субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к появлению в крови ацетилхолина, вызывающего сужение венечных артерий сердца. Избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для вас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него и, следовательно, ниже порог ранимости по отношению к нему. Поэтому привычка трезво оценивать вещи полезна для здоровья человека.



Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). Его могут вызвать неурядицы в семье, общезитии, обида, тоска, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя приспособиться. Но не всякий стресс вреден. Существует эустресс — «хороший» стресс, мобилизующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс — дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Многое зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью. Решающую роль здесь играют индивидуальные особенности человека: характер его реагирования, функциональное состояние, настроение, утомление, особенности деятельности в настоящий момент.



Выделяющиеся при стрессе «аварийные вещества» — адреналин и норадреналин ходом эволюции предназначены для повышенной физической активности. А так как в подавляющем большинстве случаев необходимости в этом нет, то в ответ на опустошение их запасов организм вновь начинает усиленно продуцировать эти вещества. Под их влиянием могут поражаться внутренние органы: развиваются гипертония, язва желудка, депрессия и т.д. Часто также наблюдается явление, когда человек хорошо справляется с очень серьезной неприятностью, а через день-два вдруг происходит срыв.



Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, подтянутости, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистичном настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.



Коммуникативно-деятельностный Широкая палитра различных видов деятельности, успешность в учебной деятельности, способность к продуктивному общению, установлению глубоких межличностных взаимоотношений, регулярная оздоровительная деятельность, наличие поисковой активности, творческие способности Адаптационно- Гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, способность быстро приспосабливаться к меняющейся социальной ситуации, гибкость в поведении, конгруэнтность



