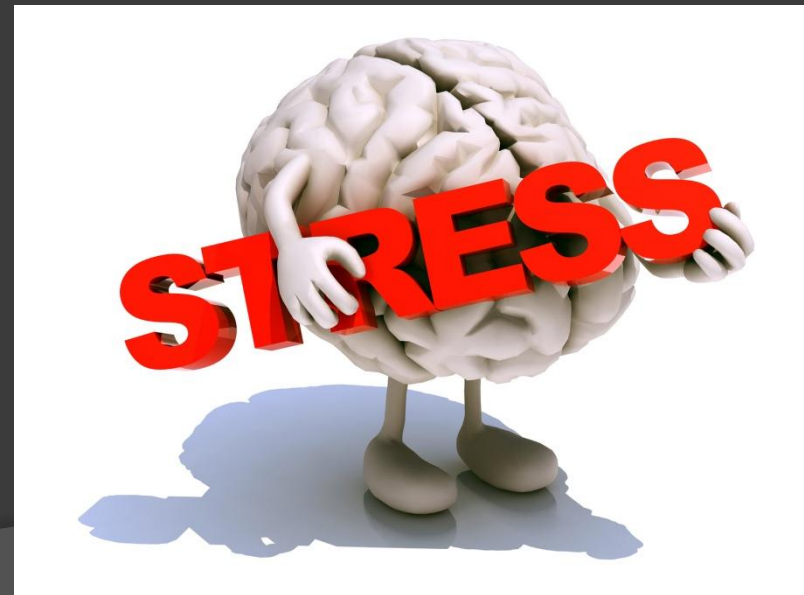


# УМСТВЕННАЯ НАГРУЗКА И СТРЕСС

*Стресс* - (от англ. stress – давление, нажим, напряжение) состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.



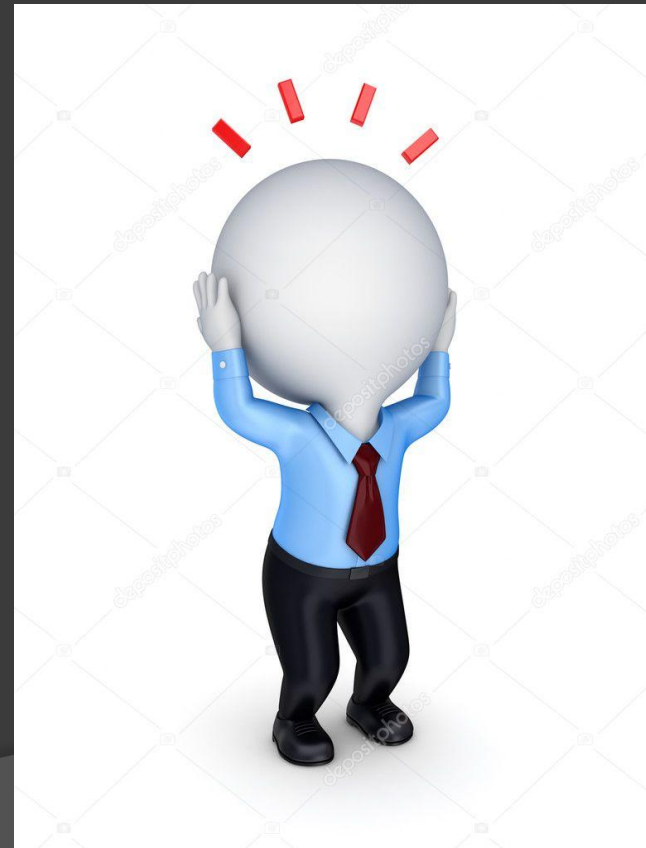
# *Стадии стресса*

- Стадия тревоги
- Стадия сопротивления  
(резистентности)
- Стадия истощения



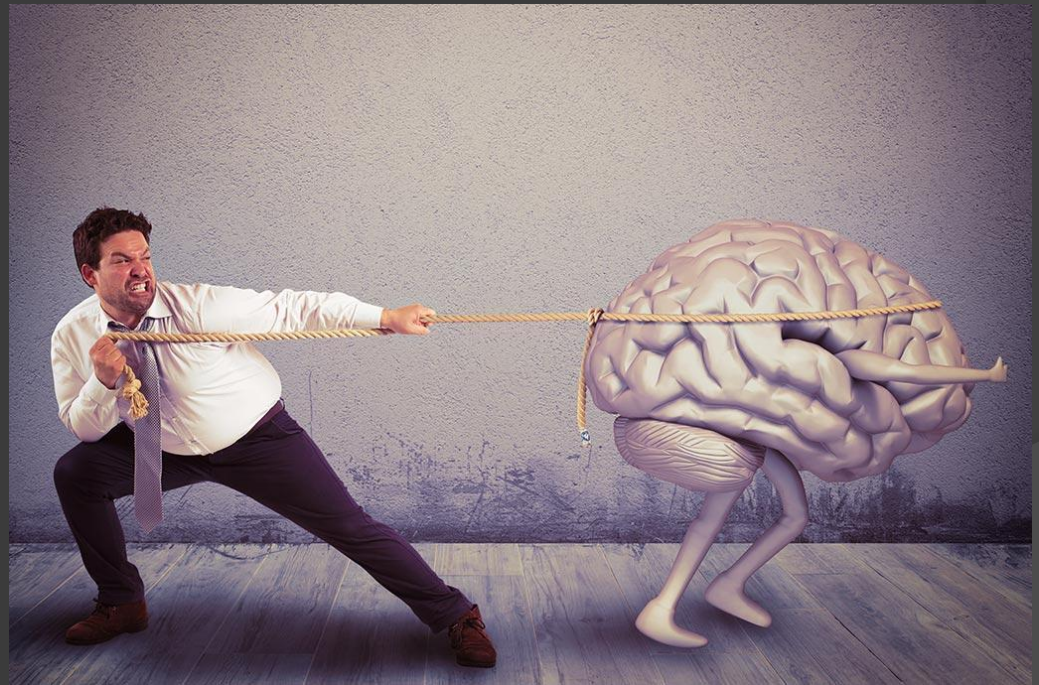
## *Стадия тревоги*

Эта стадия – реакция на выделившиеся гормоны стресса, направленная на подготовку к защите или бегству.



# *Стадия сопротивления (резистентности)*

Переход стресса в эту стадию происходит, если адаптационные возможности организма позволяют справиться со стрессором.



# *Стадия истощения*

В некотором роде сходна с первой стадией стресса. Но в этом случае дальнейшая мобилизация резервов организма невозможна.



# *Влияние стресса на организм человека*

непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Развиваются неврозы, нарушения сна, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта



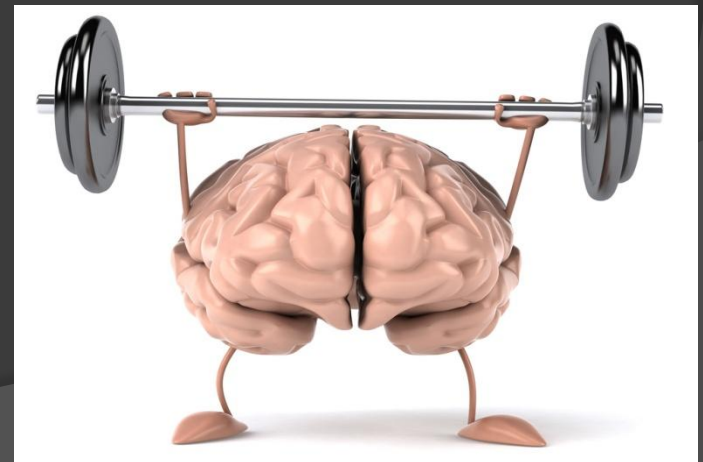
*Умственная нагрузка* - это результат воздействия комплекса взаимосвязанных индивидуальных, технических, организационных и социальных факторов, которые должны быть учтены при разработке рабочих систем.





*Когнитивные процессы* преобразовывают сенсорную информацию в моторные действия, используя формальные и логические операции.

*Энергетические процессы* регулируют функциональное состояние организма и обеспечивают активацию когнитивной системы, косвенно оказывая влияние на преобразование, обработку информации.



Спасибо за  
внимание!