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)

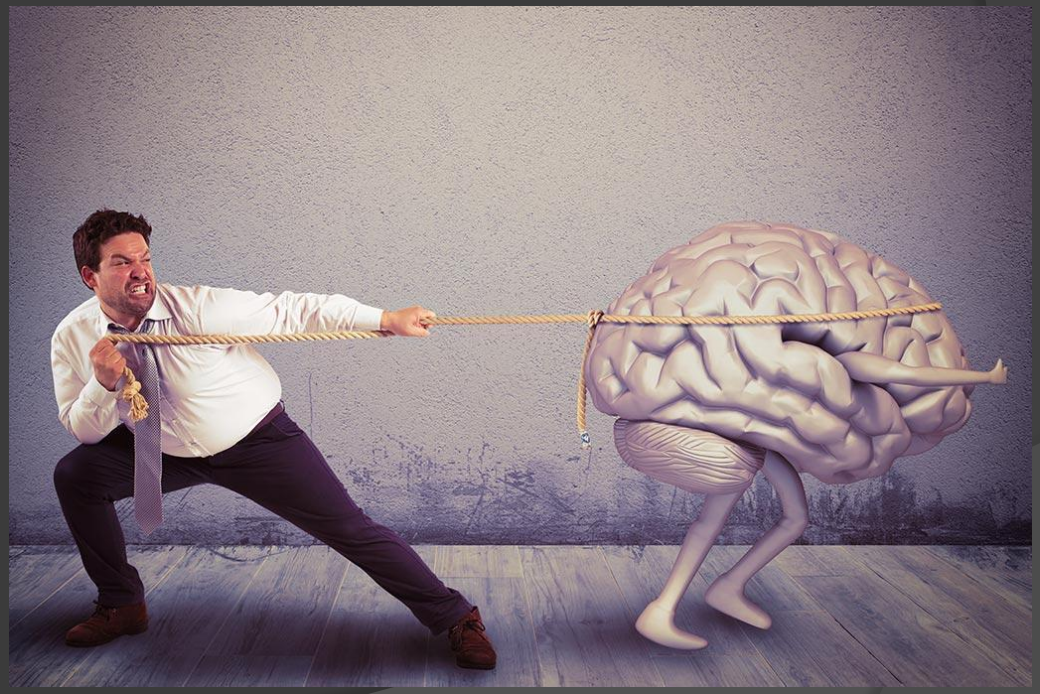
- Стадия истощения

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.

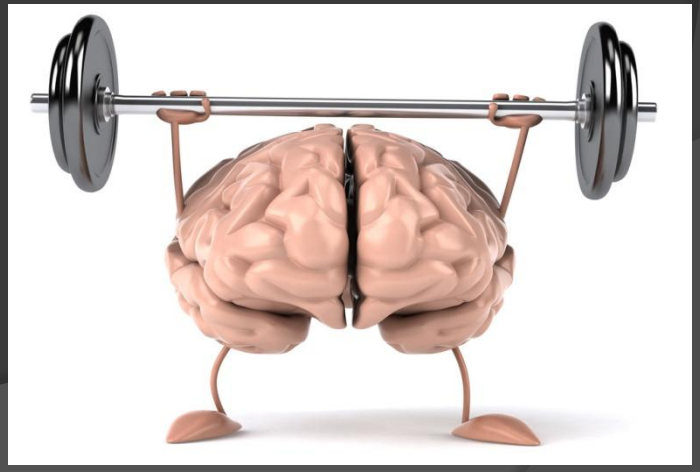
Влияние стресса на организм человека

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!