

Характеристика негативных психических состояний человека

Трунов Андрей ИУ7-72Б

4 ноября 2022 г.

Лекция под названием – состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью. Лекцию провёл Крылов Сергей Юрьевич.

У человека возможны застойные состояния (застойные возбуждения) из-за того, что он не всегда может высвободить свои эмоции. Застойные состояния – это стресс, доминантные состояния, фрустрация и тревога.

Стресс – это психическая реакция, особое состояние человека в период «перехода», приспособления к новым условиям существования. Стресс не всегда вреден, ведь он помогает адаптироваться к постоянно изменяющейся окружающей среде.

По видам воздействия на человека стрессы можно подразделить на:

- системные стрессы, отражающие напряжение преимущественно биологических систем (отравление, воспаление тканей, ушибы и т.п.);
- психические стрессы, возникающие при любых видах воздействия, вовлекающих в реакцию эмоциональную сферу человека.

Факторы, приводящие к состоянию стресса: рост интенсивности труда; сокращение времени на общение; подмена человеческого общения компьютерным диалогом; повышение ответственности за последствия принимаемых решений и другие.

Основные симптомы хронического стресса: бессонница; боль в груди, которая в большинстве случаев вызывается спазмами мышц, а не сердечно-сосудистыми заболеваниями; кашель или постоянное характерное покашливание для «очистки горла»; сексуальная неудовлетворённость; эмоциональный дисбаланс или перепады в настроении.

Доминантные состояния – разновидность стрессовых состояний, в которых напряжённость сознательно или бессознательно смещена в сферу внимания. Познавательное доминантное состояние является одним из важнейших. Оно характерно для многих видов человеческой деятельности и проявляется тремя основными вариантами: исследованием предметного мира, учебной и научной доминантами. Примеры доминантного состояния: бдительность, ожидание.

Фрустрация – психическое состояние острого переживания неудовлетворённой потребности. Для фрустрации характерны следующие признаки отрицательных переживаний: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, «чувство лишения». Основные разновидности внутрипсихических конфликтов: конфликты типа «желаемое-желаемое», «нежелаемое-нежелаемое», «желаемое-нежелаемое».

Тревога – результат возникновения фрустрации или её ожидания и первичное психологическое проявление стресса. Три типа реакций, соответствующие трём порогам тревожности: появление настороженности без страха, появление страха (стремление к бегству), появление паники (пропадает целесообразное поведение).