

# Характеристика негативных психических состояний человека

Трунов Андрей ИУ7-72Б

5 ноября 2022 г.

Лекция под названием – состояния, связанные с пониженной психической активностью. Лекцию провёл Крылов Сергей Юрьевич.

**Монотония** – состояние, противоположное стрессу. Оно характеризуется сниженным уровнем жизнедеятельности, наступает в результате воздействия однообразных раздражителей, то есть снижения внешней стимуляции. Проявлением **рабочей монотонии** является притупление остроты внимания, ослабление способности к его переключению, снижение бдительности, сообразительности, ослабление воли, сонливость. При этом развивается неприятное эмоциональное переживание, сопровождающееся стремлением выйти из этой гнетущей обстановки, «встряхнуться», активизироваться. Проявления **бытовой монотонии** затрагивают глубинные личностные структуры, вызывая более стойкие состояния скуки и апатии, которые нередко сказываются на качестве профессиональной деятельности человека.

Необходимо, чтобы внешняя среда была достаточно изменчива и обеспечивала хотя бы минимум внешних раздражителей. Без них мозг прекращает нормально функционировать, развиваются различные синдромы отклоняющегося поведения.

**Одиночество** как одно из специфических трудных состояний вызывается недостатком внешней стимуляции физического и социального характера. Разновидности одиночества: **абсолютное** (следствие несчастных случаев), **относительное** (работа вахтовым методом, долгая болезнь или длительное пребывание в иноязычной среде).

**Ночная психика** – комплекс психических явлений, характерных для функционирования психики человека в ночное время. **Дневная психика** представляет собой порождение цивилизации, культуры, она ответственна за психические явления, включающие логику, расчёт, прагматизм. **Ночная психика** несёт в себе следы эволюционного прошлого, присутствующего в настоящем биологическом содержании нашего организма, тонко и точно отражающего наше состояние и потребности, глубинные связи с окружающей средой.

**Скука** – состояние, по своим внешним проявлениям схожее с состоянием монотонии, но значительно более сложной природы, появляется там, где теряется смысл в работе, жизни.

**Астения** – состояние пограничного порядка и чаще всего связана с болезнью, предшествует ей, сопутствует или же является остаточным процессом после заболевания. Выражается в сильной беспричинной и непреодолимой усталости, тяжести во всём теле.

Основные факторы детерминации **«болезненной праздности»**: биологические факторы (процесс старения организма человека); социально-психологические факторы (отношения и общения с окружающими людьми, близкими, а также уменьшение внимания).