


**Задание по психологии для обучающихся 7а и 7б класса**

Класс	Учебный предмет	ФИО учителя	Задания на период с 06.04 по 10.04	Как необходимо представить выполненное задание
7	Психология	Соловьева Н.А.	<p align="center"><b>Занятие «Стресс в нашей жизни»</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков преодоления стрессовых состояний здоровыми способами.</p> <div data-bbox="824 735 1742 1433" style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>Что такое стресс?</b></p> <p><b>Стресс</b> (от англ. <i>stress</i> — напряжение, давление, нажим) - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.</p>  </div>	<p>Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое стресс?</li> <li>2. Какие виды стресса вы знаете?</li> <li>3. Какие стадии стресса?</li> <li>4. Приведите примеры стрессовых состояний из вашей жизни.</li> </ol>

## Что такое «стресс», виды и фазы стресса.

**1.1 Стресс** – физиологические и психологические реакции организма, возникающие под воздействием любых существенных для организма факторов.



**Стресс**

- \* Это эмоциональное состояние, вызываемое необычными ситуациями;
- \* отрицательно сказывается на психике и здоровье в целом;
- \* ведёт к срыву в поведении;
- \* ухудшает восприятие, память, внимание, мышление и координация движений.

The infographic features a central illustration of a person in a dark suit, appearing stressed or overwhelmed. The person is surrounded by various symbols of modern life and technology, including a satellite dish, a mobile phone, a briefcase, and a laptop. The background is a dark orange color with a pattern of faint, glowing lines and stars, suggesting a complex or chaotic environment.

**Стрессор** – неблагоприятный фактор внешней или внутренней среды, вызывающий стресс, приводит человеческий организм в состояние возбуждения.

В психологии это принято называть реакцией типа «готовность к противоборству или бегству», поскольку в таком состоянии человек может быть готов биться над разрешением возникшей проблемы до конца или

отступить и обойти ее.

Если у человека наблюдается повышение активности, мобилизации сил, повышение эффективности деятельности, то это так называемый **«стресс льва»**. Опасность как бы подстегивает человека, заставляет действовать смело и решительно.

Если человек в состоянии стресса чувствует оцепенение, испуг, проявляет пассивность, то это так называемый **«стресс кролика»**.

### Два вида стресса

- **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.

**1.3. Стресс имеет три стадии:**

1. Тревога (активность человека).
2. Сопротивление (противостояние стрессовой ситуации и действие).
3. Истощение (если ситуация не разрешается благополучным исходом, то человек теряет активность, нервная система истощается).

## СТАДИИ СТРЕССА

- **Стадия тревоги** (опасности) мобилизует организм встретить влияние стрессора: учащается дыхание, увеличивается кровяное давление, напрягаются мышцы;
- **Стадия сопротивления** – организм сопротивляется воздействию вредных внешних факторов и адаптируется;
- **Стадия истощения** характеризуется резким снижением энергии сопротивления.