

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Высшая нервная деятельность

*Н.В. Ермоленко, преподаватель биологии,
Медицинский колледж, г. Астана, Казахстан*

Тренируем память

1. Что такое высшая нервная деятельность человека?
2. Чем безусловные рефлексы отличаются от условных?
3. Что такое темперамент?
4. В чем особенности первой и второй сигнальных систем?
5. Чем характеризуется внимание?
6. Какие виды памяти вы можете назвать?
7. Что такое мышление? Какие нарушения мышления вы знаете?
8. Что представляет собой стресс? Какие виды стресса вы знаете?
9. Какие стадии стрессовой реакции выделил Г.Селье?
10. Каковы причины возникновения психоэмоционального стресса при умственном труде?
11. Назовите меры профилактики эмоционального стресса.

Критические размышления

<p>1. Какие из следующих характеристик определяют хорошее психическое здоровье?</p> <ul style="list-style-type: none">• боязнь нового,• хорошие отношения с посторонними,• устранение от ответственности,• негативизм,• готовность встретиться с трудностями в жизни. <p>Добавьте свои характеристики.</p>
<p>2. Когда чувство вины может стать положительной эмоцией?</p>
<p>3. Почему одиночество – это особая проблема подростков? Назовите три фактора, которые могут помочь лично вам избавиться от чувства одиночества.</p>
<p>4. Если бы вы страдали от психических нарушений, к кому бы вы обратились за советом?</p>
<p>5. Согласны ли вы с утверждениями, что анорексия и булимия чаще встречаются у девочек, чем у мальчиков; а причиной пищевых нарушений является психологическое давление со стороны родителей или сверстников? Почему вы так считаете?</p>
<p>6. Стресс часто возникает в результате переутомления и перегрузок. Назовите 3 способа, с помощью которых можно избежать стресса такого вида.</p>
<p>7. Назовите 5 видов профессиональной деятельности, которые вызывают сильный стресс, и 5 видов, которые, по-вашему, не могут вызвать стресс. Считаете ли вы, что любой человек точно так же классифицирует эти виды работы? Почему?</p>
<p>8. Смех обычно положительно влияет на снятие стресса. Опишите ситуацию, в которой юмор неприемлем.</p>
<p>9. Регулярная практика в технике релаксации помогает многим людям чувствовать себя энергичнее. Объясните этот факт.</p>
<p>10. Некоторые бизнес-фирмы предлагают своим служащим антистрессовые программы. Как может такая программа увеличить доходы компании?</p>

11. Объясните, почему физические упражнения – хороший способ справиться со стрессом?
12. Может ли бедность стать причиной низкой самооценки?
13. Некоторые психологи полагают, что самооценка индивида – самый важный показатель психического здоровья. Согласны ли вы с этим?
14. Почему у одних людей неординарная ситуация может вызвать попытку самоубийства, а у других даже не приведет к депрессии?

Жизненные навыки

1. Из чего бы вы заключили, что вашему лучшему другу или члену вашей семьи необходима психологическая помощь?
2. Куда в вашем городе можно обратиться, чтобы получить совет, если у вас: а) эмоциональные проблемы, б) проблемы с питанием, в) проблемы в семье.
3. Утром вам предстоит писать сложный тест, но вы еще не подготовились. Уже поздно, и вы устали. Что вам следует сделать?
4. Попрактикуйтесь в технике релаксации хотя бы один раз и опишите, как вы себя чувствовали после этого.
5. Ваша подруга очень нетерпелива и даже агрессивна с друзьями в последнее время. Вы полагаете, что это результат переутомления из-за интенсивной работы – она взяла на себя слишком много обязанностей. Какие методы релаксации помогут ей снять стресс?
6. Объясните, как средства массовой информации могут повлиять на вашу самооценку.
7. Если ваш друг, находясь на грани суицида, рассказал вам о своем намерении и взял с вас клятву не говорить об этом никому, следует ли вам сдерживать свое обещание?
8. Ваш друг сказал вам, что не хочет жить. Ваши действия в этой ситуации.

Проекты

1. Прочитайте “Полет над гнездом кукушки” Кена Кизи и отметьте, какие психические расстройства наблюдаются у главных героев.
2. Составьте список видов деятельности, которые могут обеспечить хорошее психическое здоровье.
3. Почему, на ваш взгляд, определенную музыку называют “блюз”. В библиотеке познакомьтесь с историей блюза. Подготовьте краткий доклад и презентацию.
4. Составьте список неприятных ситуаций в повседневной жизни людей определенной возрастной группы (детей, подростков, взрослых, пожилых людей). Возьмите интервью у людей соответствующих возрастных категорий, чтобы выяснить, какие ситуации являются для них самыми неприятными. Сравните результаты с вашим списком и сделайте выводы.
5. Выясните, мудро ли вы распределяете свое время, составив график потраченного времени на ежедневную деятельность. Например, у вас ушло 35% на сон, 30% на учебу (работу), 15% на друзей, 10% на общественную деятельность, 5% на домашнюю работу, 5% на хобби. Проанализируйте ваш график и решите, может ли более рациональное распределение вашего времени уменьшить стресс.
6. Помогая другим людям, можно повысить свою самооценку. Позвоните в местный интернат для детей-сирот, интернат для умственно отсталых детей, Дом малютки и т.п., и выясните, чем вы можете им помочь. Вероятно, ваша помощь будет полезна.
7. Найдите в газете или журнале статьи о семьях, которые вынуждены были принимать решение, поддерживать ли жизнь любимому человеку искусственно, или выполнить его волю о прерывании жизни. Обсудите эти статьи.
8. Пригласите профессионалов (психологов, невропатологов, психиатров) для проведения дискуссий о помощи смертельно больным людям.
9. Разработайте памятку, включающую мифы и факты о самоубийстве, признаки склонности к самоубийству, список людей, к которым можно обратиться для решения этой проблемы, и телефоны горячей линии психологической помощи. Распространите эту памятку среди знакомых.
10. Воспользовавшись Интернетом, найдите газетные или журнальные статьи о высоком уровне самоубийств в определенной группе людей. Задокументируйте эти данные, проанализируйте их и наметьте список действий, которые могут помочь снизить этот уровень.

Руководство к действию

- | |
|--|
| <p>1. То что люди говорят о себе, часто показывает, как они себя чувствуют. Напишите 10 утверждений о себе и разработайте план по улучшению своей самооценки.</p> |
| <p>2. Опишите две неприятные ситуации в вашей жизни и предложите, как можно было снизить уровень вашего стресса.</p> |
| <p>3. Друзья и семья могут поддержать умирающего и друг друга. Подумайте, что лично вы смогли бы сделать, чтобы помочь умирающему другу.</p> |
| <p>4. Самоубийство – одна из главных причин смерти подростков. Составьте план, как можно предупредить самоубийство в жизни других людей и в вашей жизни.</p> |