

Источник информации:
<https://www.sites.google.com/site/konfliktyzdoroveceloveka/konflikty-i-zdorove>,
<https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/tiema-konflikty-i-zdorov-ie>

Для сохранения здорового организма нужно развивать силу воли, сдержанность, умение управлять своими эмоциями, избегать конфликтов. Этому поможет чувство юмора, которое положительно влияет на здоровье человека. Есть старая поговорка: «Если ты смеёшься, то весь мир смеется с тобой; если ты плачешь, то плачешь один ».

Буратчук К. Б.
8 ПЖТ 2 курс



Надежда Ч. И.
8 ПЖТ 2 курс



Конфликты и здоровье человека

«Здоровье – это наше богатство».

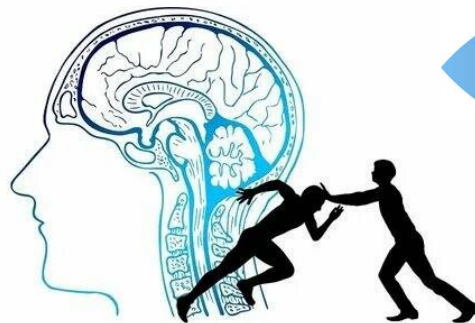


Конфликты и здоровье

«Здоровье – это наше богатство». Здоровье – это не только безболезненное, без изъянов физическое тело, но и духовно-нравственный образ жизни. Семейные проблемы, болезни, тяжелая адаптация человека в новой среде – это все сказывается на природе человека, на его дальнейшую жизнь.



Конфликт - предельно обостренное противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями. Конфликт - столкновение сторон, мнений, сил. Различают следующие виды конфликтов: внутренние (внутриличностные) и внешние (межличностные, межгрупповые).



Внутренние (внутриличностные) конфликты. Столкновение равных по силе, но противоположных по направлению потребностей, мотивов, интересов, влечений и т. п. у одного и того же человека. Внешнее проявление: неустойчивость настроения, повышенная ранимость и т. п.; Если затягивается, то может принять форму отклонений в поведении, снижения результатов деятельности, невроза.



Решение конфликта вовремя - приводит к стрессу. Стрессовое явление – это злость, тревога, раздражение, обида, недовольство. Эти чувства не проходят бесследно, не задев здоровье человека. Последствия конфликта и стресса – частые головные боли, язва желудка, непереваривание желудка или аппетит пропадает вовсе, понижение или наоборот повышение артериального давления. Исходя из этого можно сделать вывод, какой вред приносит нам конфликтная и стрессовая ситуация.

В жизни случается всё и без конфликтов не обойтись, но надо вовремя прийти к компромиссу. Компромисс – обоюдное-согласованное решение, чтобы достичь общей цели, понимание, и на уступки ради общего

Внешние (межличностные, межгрупповые) конфликты. Ситуация, возникающая при взаимодействии людей, которые либо преследуют несовместимые цели, либо придерживаются несовместимых ценностей и норм, либо в конкурентной борьбе стремятся к достижению одной и той же цели



В современном мире значительно возросли темп и ритм жизни. Средство массовой информации (телевидение, радио, газеты) распространяют множество разнообразных известий и новостей. Современный транспорт (самолеты, поезда, автобусы) быстро перевозит людей в самые отдаленные уголки мира. Ученые открывают много ранее неизвестных закономерностей. Поэтому люди получают больше информации. Все это способствует развитию, совершенствованию личности.