

УДК 159.98

Нервно-психическое напряжение

Дубров Денис Владимирович – студент Инженерно-строительного факультета Донского государственного технического университета.

Аннотация: Все люди периодически испытывают нервно-психическое напряжение. Через какие стадии проходит человек, пытаясь решить новые для себя задачи?

Ключевые слова: Человек, напряжение, психика, эмоции.

Состоянием нервно-психического напряжения (НПН) называют психологический и эмоциональный дискомфорт, который испытывает человек в непривычных для себя ситуациях. Все периодически попадают в необычные для себя ситуации, когда необходимо напрягаться, думать, решать новые задачки, привыкать к новым условиям. Такое часто возникает при смене привычных мест обитания или образа жизни. Молодожены сразу после свадьбы переходят к непривычному для себя образу жизни, где теперь являются ответственными, обязанными, взрослыми людьми. Смена места работы или жилья тоже создает то непривычное окружение, которое может вызвать нервно-психическое напряжение.

Выделяют 4 степени данного состояния:

Мобилизация всех имеющихся ресурсов и возможностей. На первой (легкой) ступени человек чувствует необходимость себя перестраивать. Он активизирует все имеющиеся у себя навыки, знания, опыт, использует любые доступные ресурсы. При этом часто пропадает чувство усталости, голода, сонливости и даже скуки. Новая обстановка заставляет изучать ее, учиться в ней существовать так, чтобы было комфортно. НПН в данном случае не вызывает сильного дискомфорта.

Чрезмерная мобилизация сил. На второй ступени человек не справляется при помощи имеющихся у него ресурсов и возможностей с поставленными задачами. Уровень мобилизации, который он уже демонстрирует, недостаточен. Необходимо еще больше усилий и знаний применить, чтобы привыкнуть к новой для себя обстановке. На данном этапе энтузиазм не пропадает, но все же некоторые физиологические и психоэмоциональные негативные признаки начинают проявляться. Человек может то голодать, то чрезмерно потреблять пищу, чувствует небольшое эмоциональное истощение. По внешнему виду заметно, что он устал.

Непреодолимость задачи. На третьей ступени человек ощущает собственную неспособность справиться с поставленной задачей. После долгих и неудачных попыток решить проблему интеллектуально и энергически истощается. Падает иммунитет, возникает эмоциональное истощение, физическая усталость. Человек становится неспособным сосредоточить свое внимание, что-то запомнить. Нередко в данном случае проявляются комплексы, внутренние страхи, которые он умело скрывал в привычной жизни. Появляется нерешительность, неуверенность в себе, боязливость и т. д.

Развитие невроза. Если важность задачи не уменьшается для индивида, а новые возможности и способы ее решения не возникают, тогда он переходит к четвертой ступени нервно-психического напряжения – неврозу, который лечится с помощью квалифицированных врачей.

Новые условия, в которых оказался человек, могут возникнуть в любой момент. Новые отношения, новая работа, новое место жительства, повышение по карьерной лестнице – любая неизвестная и непривычная обстановка вызывает нервно-психическое напряжение. Его степень зависит от важности той задачи, которую человек старается преодолеть в появившихся условиях, и собственных возможностей, которыми он пользуется. Все идет по нарастающей и занимает определенное количество времени.

Практически все люди периодически пребывают в первой степени НПН, когда попадают в новые для себя обстоятельства жизни. Но редко кто доходит до 4-й степени данного состояния, поскольку головой человек понимает: либо нужно отказываться от того, что не достижимо, либо нужно менять собственный подход, чтобы цель стала подвластной. Четвертая степень нервно-психического напряжения достигается тогда, когда индивид желает преодолеть новую для себя задачу привычными методами и способами, которые он не хочет менять только потому, что они не работают и не дают желаемого результата.

Список литературы

1. Белоконев Г.П., Федосеенков А.В. Педагогическая культура в высшей школе: учеб. пособие. Ростов н/Д: Рост. гос. строит. ун-т. 2005. 60 с.

2. Федосеенков А.В. Социальная маргинальность: экзистенциальный аспект: автореф. дис. канд. филос. наук. Ростов на/Д., 1998. 24 с.

3. Федосеенков А.В. Философия жизни: овеществление и персонализация. В кн.: Строительство - 2015: Современные проблемы строительства. – 2015. – С. 368-370.

4. Федосеенков А., Майданская И. 2012. Синкретические ценности “калифорнийской идеологии”. - Науковедение. С. 216 Доступ: <http://naukovedenie.ru/PDF/77prgsu412.pdf> (проверено 29.11.2017).

5. Майданский А.Д., Полухин О.Н., Федосеенков А.В. Деятельностный подход и принцип рефлексивности в науке. Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. 2015. Т. 33. № 14 (211). С. 28-33.

6. Борцов Ю.С., Веселая Т.В., Драч Г.В., Запрудский Ю.Г., Коновалов В.Н., Королев В.К., Коротец И.Д., Лубский А.В., Фомина С.И., Федосеенков А.В., Чичина Е.А., Штомпель Л.А., Штомпель О.М. Человек и общество (культурология). – Словарь-справочник / Ростов-на-Дону, 1996.

7. Философия и сказка. Сборник научных трудов / Москва-Берлин, 2015.

8. Федосеенков А.В. Философия жизни: экзистенциальный аспект социальной маргинальности. – Ростов н/Д, 2014. – 138 с.

9. Майданский А. Д., Федосеенков А. В. О категориях качества и количества//Проблемы регионального управления, экономики, права и инновационных процессов в образовании: IV Международная научно- практическая конференция. Том 3. Гуманитарные науки в современном образовании. – Таганрог, 2005. – 322 с.

{social}