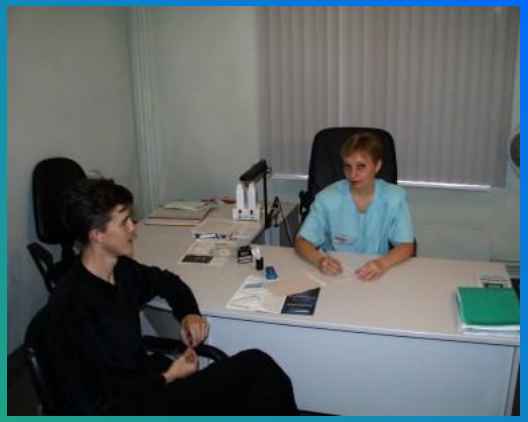
Общая психология

Современные требования

- Провести расспрос пациента и проанализировать полученный материал
- Грамотно интерпретировать данные невербального общения: мимику, жесты, позы и пр.
- Уметь прогнозировать контакт с больным
- Уметь создавать благоприятное первое впечатление – залог хорошего контакта
- Владеть приёмами активного слушания, эмпатии
- Владеть техникой дискуссии

Современные требования



- Иметь представление о типах личности, акцентуации характера, знать сильные и слабые стороны акцентуаций
- Распознавать психосоматический характер заболевания
- Уметь выделять и интерпретировать симптомы истерии, неврастении, невроза навязчивых состояний
- Уметь работать с психологическими тестами
- Умение воздействовать на пациентов в процессе их лечения
- Умение смоделировать поведение пациента в соответствии с его личностными особенностями

Психология

Слово образовано из двух греческих: «псюхе»- душа и «логос»- слово, учение.

Психология имеет 2 значения:

1. Психология, как наука
2. Психология, как совокупность особенностей характера, внутреннего мира человека

Предмет и задачи

Предмет психологии	Задачи психологии
Психика Сознание Бессознательное Личность Деятельность Поведение	1.Качественное изучение психических явлений 2.Анализ формирования и развития психических явлений 3.Изучение физиологических механизмов психических явлений 4.Содействие планомерному внедрению психологических знаний в практику жизни и деятельности

Психические явления

Психические процессы

Познавательные процессы:
память
внимание
мышление
речь
воображение
ощущение
восприятие

Эмоционально-волевые процессы

Психические состояния

бодрость
утомление
скука
радость
тревога
апатия

Психические свойства

особенности личности
направленность
качество личности
черты характера
темперамент
способности

ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА

собственно эмоции

чувства

страсти

фрустрация

стрессы

аффекты

настроения

Эмоции

Это переживание отношений, возникающих в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением (неудовлетворением) потребностей человека в данный момент

Настроение

Это более или менее длительное общее эмоциональное состояние, придающее определенную окраску всем другим, развертывающимся на его фоне переживаниям человека, и отражающееся на деятельности и поведении

Аффект

Переживание, быстро овладевающее человекам, бурно протекающее, характеризующееся изменением сознания и нарушением волевого контроля. Например, ярость, ужас, отчаяние

Страсть

Это сильное и глубокое переживание, захватывающее всего человека, подчиняющее себе основную направленность его мыслей и действий

Стресс

- От лат. «затягивать»
- *Неспецифическая реакция организма на любые требования извне, выражается субъективно в состоянии напряжения*
- Данный термин впервые ввел в 1926 году *Ганс Селье*

Виды стресса:

- Позитивный/эустресс (вызывает мобилизацию организма, ресурсов личности)
- Негативный/дистресс (приводит к распаду деятельности, отрицательным эмоциональным переживаниям)

Физиологические механизмы стресса

В кровь выделяются определенные гормоны, в результате этого изменяется режим работы органов и систем организма. Например:

- Учащается ритм сердца => повышается свертываемость крови => самочувствие, настроение, самооценка

Организм подготавливается к борьбе с опасностью

Из концепции Селье о стрессе

Выделил 3 стадии:

1. Стадия адаптации (характерна ре
тревоги)
2. Стадия резистентности (адаптированности)
3. Стадия истощения (появляются и нарастают симптомы, характерные для 1 стадии)

Болезнь адаптации.

Индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию

- Особенность эндокринной системы
- Тип нервной системы
- Темперамент
- Особенности личности

Стресс и связанные с ним заболевания

Соматоформные расстройства:

1. Расстройства в виде соматизации
2. Конверсионные (истерические) расстройства- изменение или утрата какой- либо функции тела в результате психологического конфликта(н-р, расстройство речи, импотенция и т.д.)

Соматоформные расстройства:

3. Невроз –приобретенное функциональное расстройство нервной системы, при котором происходит «срыв» ее деятельности без признаков анатомического повреждения

Виды неврозов

- Неврастения- (с лат.) «нервная слабость». Причина- неумение преодолевать барьеры в общении.

Симптомы:

- раздражительность
- низкая сосредоточенность внимания
- утомляемость
- головные боли, бессонница
- сердечные боли, нарушение функции желудка

Виды неврозов

Ипохондрия (ипохондрический невроз)

- чрезмерная тревожность
- озабоченность здоровьем

Невроз навязчивых состояний

- устойчивые тревожные мысли (заразиться болезнью)
- потеря близкого человека
- страх одному остаться в помещении

Виды неврозов

Фобический невроз

- неконтролируемые страхи (страх перед собаками, пауками, страх закрытого помещения)

Депрессивный невроз

- угнетенность
- подавленность настроения
- потеря интереса к жизни

Рекомендации по выходу из стрессовых ситуаций

- Снижение значимости конфликта (найти положительное в конфликтной ситуации)
- Сравнение собственных неудач с большим горем («а другому гораздо хуже»)
- Общение с близким человеком: «излить» душу, переключиться на интересную тему, найти пути благополучного разрешения конфликта

Психоэмоциональный диагноз

Умение исследовать эмоциональную сферу больного является показателем мастерства медсестры. Схема исследования эмоций пациента:

1. Расспрос больного
2. Осмотр
3. Мимика
4. Состояние глаз
5. Смех
6. Улыбка
7. Пантомимика
8. Речь

Личность

Социально-психологическая сущность человека, которая формируется в результате усвоения человека общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества

Личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия

Личность

<u>Быть личностью:</u>

- Иметь активную жизненную позицию
- Осуществлять выбор
- Оценивать последствия принятого решения
- Совершенствовать самого себя и других
- Обладать свободой выбора

Структура личности (Платонов К.К.)

Название подструктуры	Содержание подструктуры		Соотношение биологического и социального		Способ организации
Подструктура *направленности*	Убеждения, мировоззрения, интересы	ХАРАКТЕР	Социальный уровень	СПОСОБНОСТИ	На протяжении всей жизни
Подструктура *опыта*	Умение, знание, навыки, привычки		Социально-биологический уровень		обучение
Подструктура *форм отражения*	Особенности познавательных, эмоциональных процессов		Биосоциальный уровень		упражнение
Подструктура *биологических, конституциональных свойств*	Скорость протекания нервных процессов, половые, возрастные особенности		Биологический уровень		тренинг

Темперамент

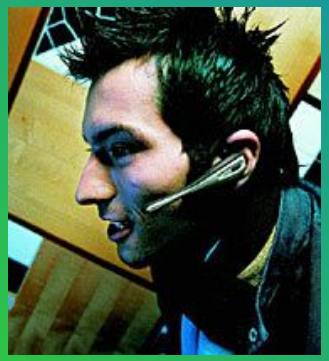
- врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде

Темперамент

Гиппократ выделил 4 типа темперамента:

1. Сангвиник

2. Холерик



3. Флегматик

4. Меланхолик

Характер

индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенно приобретенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении:

- к себе (степень требовательности)
- к другим людям (альтруизм, эгоизм)
- к порученному делу (лень, трудолюбие)
- в волевых качествах (готовность преодолеть препятствия, самостоятельность, дисциплинированность)

Акцентуации характера

Гипертемический тип:

- Приподнятое настроение
- Разговорчив
- Энергичен
- Стремиться к лидерству
- Не реагирует на замечания
- Игнорирует наказания
- Самокритичность отсутствует

Акцентуации характера

Дистимичный тип:

- Пониженное настроение
- Грусть
- Замкнутость
- Немногословность
- Пессимистичность
- Неконфликтный

Акцентуации характера

Циклоидный тип:

- Склонность к детализации
- Общительность циклически меняется

Эмотивный тип:

- Чрезмерная чувствительность
- Ранимость
- Глубоко переживает неприятности
- Чувствителен к замечаниям

Акцентуации характера

Демонстративный тип:

- Стремление быть в центре внимания
- Добивается своих целей (слезы, обморок, скандалы, болезни, необычные увлечения, ложь)

Акцентуации характера

Возбудимый тип:

- Повышенная раздражительность
- Несдержанность
- Агрессивность
- Угрюмость
- Склонность к хамству
- Молчаливость

Акцентуации характера

Застревающий тип:

- «Застревает» на своих чувствах, мыслях
- Склонность к затяжным склокам
- конфликтен

Акцентуации характера

Педантичный тип:

- Занудливость
- Чрезмерная аккуратность

Тревожный тип:

- Пониженный фон настроения
- Робость
- Неуверенность в себе
- Нерешительность
- Сомнительность в своих действиях

Акцентуации характера

Экзальтированный тип:

- Изменчивость настроения
- Ярко выраженные эмоции
- Повышенная отвлекаемость
- Влюбчивость
- Словоохотливость

Акцентуации характера

Интровертированный тип (шизойдный)

- Замкнутость
- Погруженность в себя
- Повышенная ранимость
- Холодность в отношении к людям

Акцентуации характера

Экстравертированный тип:

- Высокая общительность
- Болтливость
- Неорганизованность
- Несамостоятельность

Самооценка

- Отношение к себе или к отдельным своим качествам, к своим поступкам.

Самооценка влияет:

- на активность человека
- его стремления к самосовершенствованию
- Эффективность деятельности и общение

Самооценка

Виды:

- завышенная
- адекватная
- заниженная

Завышенная самооценка

- Человек самоуверенно берется за работу, превышающую его реальные возможности
- Данный вид самооценки формируется в детстве под влиянием взрослых (преувеличенное представление о своей значимости)

Заниженная самооценка

- Разрушает надежды на успех
- Проблемы кажутся не разрешимыми
- Разрешение проблем переносится в план воображения, где все преграды преодолимы