Психологічна безпека. Безпека під час війни. Стрес та боротьба з ним

1 листопада під час проведення навчального заняття з дисципліни БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, тема: "Психологічна безпека. Безпека під час війни. Стрес та боротьба з ним» викладачем Юлією ВЕРБІЦЬКОЮ та психологом коледжу Русланою ХОЛЯВКО для добувачів освіти ІІ курсу спеціальності 208 АГРОІНЖЕНЕРІЯ проведено освітньо-просвітницьку годину психологічного всеобучу

Психологічна безпека - це стан суспільної свідомості, у якому суспільство в цілому і кожна окрема особистість сприймають існуюче життя як адекватне й надійне, оскільки воно створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні й дає їм впевненість у майбутньому. Перед всіма постало завдання – зберігати фізичне і психічне здоров'я своїх дітей. Це означає, бути бійцями тилового фронту, адже сьогоднішні здобувачі освіти – майбутнє країни. Внаслідок різних ситуацій у студентської молоді виникає стрес. Стрес — це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки. Студенти не завжди переживають стрес так, як дорослі. Тоді як серед дорослих стрес переважно пов'язаний із роботою, більшість підлітків відчувають стрес, коли не можуть впоратися із загрозливими, складними чи болісними ситуаціями. До них належать:

- негативні думки або почуття до себе;
- зміни в організмі, як-от на початку статевого дозрівання;
- вимоги школи — іспити та зростання обсягу домашніх завдань;
- проблеми з однолітками у школі та спілкуванням;
- великі зміни, такі як переїзд, зміна школи або розлучення батьків;
- хронічна хвороба, фінансові проблеми в родині або смерть близької людини;
- небезпечне середовище вдома чи по сусідству.