

ВОЛНЕНИЕ.
ЧТО ПРОИСХОДИТ
С ОРГАНИЗМОМ?

Волнение и другие эмоции, портящие нам жизнь...

Страх
Беспокойство
Тревога
Ужас
Паника
Испуг
Волнение
Настороженность
Боязнь
Опасение
Трепет



Влияние волнения на организм

- Волнение - это в любом случае стресс. Во время стресса активизируется симпатическая нервная система, которая, в свою очередь, активирует надпочечники, выделяющие адреналин и норадреналин. Учащается сердцебиение, повышается тонус мышц, расширяются бронхи, усиливается деятельность потовых желез, снижается активность пищеварительного тракта (поэтому при тревоге или стрессе не хочется есть), возможно расширение зрачка. Организм готов защищать себя, ведь волнение не возникает просто так - человеку предстоит совершить что-то важное, например, или выпутаться из неприятной ситуации. На это мобилизуются все силы, которые есть у организма.

Что происходит в организме

Телесные симптомы



Советы психологов. Как справиться с волнением 😊





Спасибо за внимание!