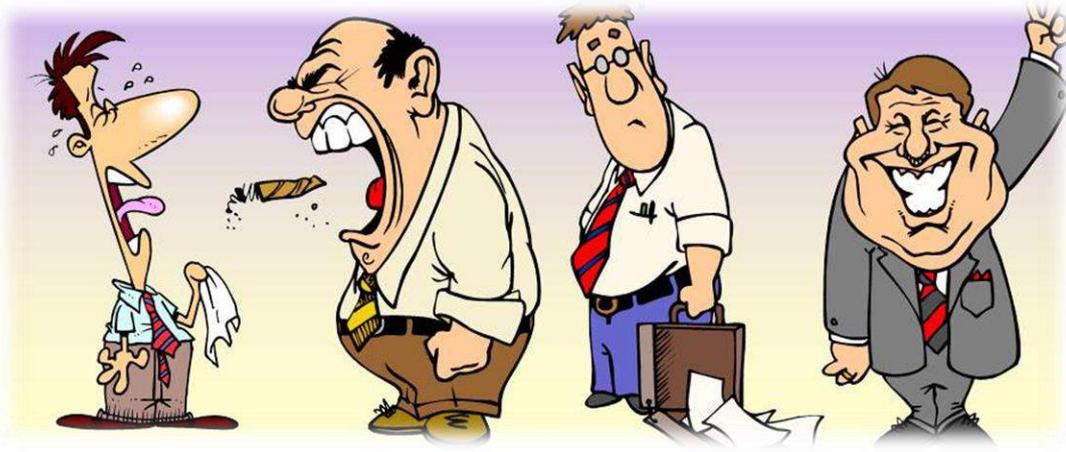


## Темперамент и болезнь



Темперамент – это совокупность врожденных свойств психики. Он служит основой для формирования характера, участвует в формировании личности, влияет на динамику и эмоциональную сторону деятельности и поведения человека.

### Свойства темперамента:

- **Сензитивность:** минимальная сила раздражения извне, необходимая для начала реакций в психике индивида.

- **Возбудимость эмоций:** скорость эмоционального реагирования на минимальный раздражитель извне.

- **Реактивность:** сила и скорость ответа на неожиданный раздражитель.

- **Активность (пассивность):** степень влияния на окружающие раздражители. То есть, это то, с какой скоростью человек может влиять на обстоятельства, мешающие ему достичь своей цели.

- **Пластичность (ригидность):** скорость приспособления человека к изменениям внешней среды. Пластичность – хорошая способность к приспособлению. Ригидность – невозможность, трудность в изменении убеждений, взглядов, интересов.

- **Экстраверсия (интроверсия):** направленность жизненной энергии на внешний либо на внутренний мир, а также ориентация человека на настоящее внешнее (экстраверсия) или образное прошлое либо будущее (интроверсия).

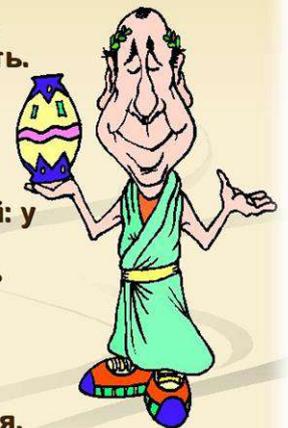
### ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА:

- сангвиник
- холерик
- флегматик
- меланхолик

**Сангвиник:** Сильный, подвижный и уравновешенный тип высшей нервной деятельности. Характеризуется быстрой сменой процессов возбуждения и торможения.

### Предыстория

Само слово "**темперамент**" означает в переводе с латинского - соотношение частей, соразмерность. Впервые это слово в обиход ввел древнегреческий врач Гиппократ. Он полагал, что различия между людьми определяются соотношением в их теле жидкостей: у сангвиника - преобладает кровь (сангвэ), у холерика - желтая желчь (холэ), у флегматика - слизь или лимфа (флегма), у меланхолика - черная желчь (меланэ холэ). Темперамент проявляется в мышлении, речи, манере поведения.



- Отличается жизнелюбием, активностью, общительностью, отзывчивостью.
- Стремится к наслаждению.
- Чувства и эмоции яркие.
- Находчив и подвижен.
- Как правило, обладает быстрой речью.
- Доверчивый и легковверный человек. Отличается некоторой поверхностностью в восприятии людей и явлений, от чего иногда возникают сложности в межличностных отношениях.

- Легко адаптируется к новым условиям (самый стрессоустойчивый тип). Не склонен к переживаниям.

- Стремится к лидерству. Успешен в работе, дружбе и любви.
- Легко переключается с одного дела на другое и с такой же легкостью меняет увлечения. Без новых внешних раздражителей начинает скучать, становится вялым.

**Флегматик:** Сильный, инертный и уравновешенный тип высшей нервной деятельности. Процессы торможения преобладают над процессами возбуждения.

- Обладает большим упорством, высокой работоспособностью, но медлителен.
- Малоподвижный
- Терпеливый. Устойчив к влияниям чувств. Не жалуется и не возмущается, раздражается с большим трудом. Хорошее самообладание. Свойственная флегматику выдержка и хладнокровие иногда переходит в безразличие к себе и окружающим, работе.

- Осмотрительный. Осторожный, рассудительный (иногда это доходит до «нудятины»).

- Мирлюбивый и доброжелательный.

**Темперамент - совокупность природных, врожденных свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека.**

Русский физиолог И. П. Павлов описал 3 основные свойства нервных процессов, которые определяют тип нервной системы:

- **Сила нервных процессов;**
- **Уравновешенность нервных процессов;**
- **Подвижность нервных процессов;**

Соотношение основных свойств нервной системы лежит в основе темперамента.



- В меру общительный
- Исполнительный. На него всегда можно положиться.
- В отношениях устойчив, не склонен к переменам.
- Оказывает хорошее сопротивление негативным длительным раздражителям извне.

**Холерик:** Сильный, подвижный и неуравновешенный тип высшей нервной деятельности. Процессы возбуждения

преобладают над процессами торможения.

- Энергичный. Активный. Подвижный.
- Настойчивый. Общительный.
- Человек страстей.
- Отличается нетерпеливостью, импульсивностью, непостоянством. Частые резкие перепады настроения.
- Легко возбудимый, раздражительный. Крикливый. Агрессивный. Низкий уровень самообладания.
- Свойственна гордость, мстительность и честолюбие.

- Движения резкие. Мимика выразительная, речь быстрая, движения стремительные.

**Меланхолик:** Слабый неуравновешенный тип высшей нервной деятельности.

- Впечатлительный, высоко чувствительный, эмоциональный, легко ранимый.
- Отзывчивый
- Нерешительный, робкий, застенчивый. Тревожный.
- Печаль – главная характеристика. Желания пропитаны грустью.
- Нередко думает, что им пренебрегают, оскорбляют.
- Необщительный.
- Сдержанный. Мимика, движения невыразительные. Речь тихая.
- Рассудительный. Богатый внутренний мир, ассоциативное мышление, обладает хорошей интуицией. Склонен к рефлексии и самоанализу.

Характеристика	Типы темперамента			
	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Самооценка	Значительно завышенная	Завышенная	Адекватная	Низкая
Отношение к новому	Положительное	Любопытное	Отрицательное	Пессимистичное
Способ достижения цели	Энергичный, с полной отдачей	Быстрый, с избеганием препятствий	Медленный, упорный	Слабый, с избеганием препятствий
Отношение к критике	Возбужденное	Спокойное	Безразличное	Обидчивое

- Плохо приспосабливается к новым условиям. Внешним раздражителям оказывает слабое сопротивление. Любое страдание кажется невыносимым. Быстрая утомляемость.

Люди разного темперамента по-разному действуют в идентичных ситуациях, но одинаково в отличных условиях.

Иногда под действием стрессовых ситуаций в холерике, например, могут проявиться признаки меланхолика, сангвиника или флегматика, и наоборот.

**Многочисленные жизненные ситуации, в том числе, болезнь, могут значительно повлиять на степень выраженности признаков того или иного типа темперамента.**

Исследования показывают, что явления психического срыва, развитие функциональных неврозов особенно легко возникают у холериков и меланхоликов.

**Холерик** - может бурно реагировать на диагноз, он эмоционально лабилен, легко переходит от энергичных действий к подавленному состоянию. Принимает поспешные решения. Может резко и категорически отказаться от обследования и лечения или, наоборот, требовать ускорить лечебно-диагностический процесс. Имеет трудности с дисциплиной в лечебно-реабилитационном процессе, зачастую не верит в возможное излечение, может вести себя агрессивно. Для холерического типа важна постановка цели лечения, при достижении которой будет гарантирован успех.

**Меланхолик** - стремится выяснить результаты каждого исследования, склонен давать негативное толкование любым незначительным отклонениям от нормы. В процессе разговора внимательно следит за мимикой врача, анализирует каждое сказанное им слово, отыскивая в нем опасное подтверждение негативных предположений. Не верит в возможность излечения. Склонен к развитию канцерофобии (боязни заболеть раком), затяжных психогенных реакций в виде тревожно-депрессивного синдрома и др. Меланхолический тип требует постоянного

**В жизни в «чистом» виде темпераменты встречаются редко, как правило, говорят о преобладании тех или иных черт темперамента (смешанный тип). Проявление свойств темперамента во многом зависит и от условий жизнедеятельности.**



подбадривания и успокоения!

подбадривания и успокоения!

**Сангвиник** - оптимист, понимает необходимость диагностических и лечебных процедур и легко их переносит, верит в успех лечения. Сангвиники - самый независимый тип темперамента в отношении к болезням. Для того чтобы сангвиник вернулся к полноценной жизни, достаточно придумать для него что-нибудь интересное, например, выставку или горный спуск, и он сразу же встанет на ноги.

**Флегматик** - мало жалуется, стеснителен, не любит задавать вопросов, не углубляется в результаты обследования; он дисциплинирован, с уважением относится к рекомендациям врача; необходимость обследования и лечения принимает без возражений. Флегматик всегда готов лечиться медленно и не торопясь. Для выздоровления нужно составить четкий план действий.

Изменить темперамент нельзя; это врожденная особенность индивида.

Но можно научиться управлять темпераментом. Например, в стрессовых ситуациях быть

сангвиником; в принятии важных решений – меланхоликом; чтобы отстаивать собственные интересы - холериком, в исполнении жизненных задач – флегматиком!

Ну а в случае болезни обязательно иметь присущую сангвиникам надежду и веру в лучшее. Ведь надежда и вера в улучшение своего здоровья – это уже 50 процентов победы над болезнью!

## Какой темперамент лучше?

**Не бывает «хорошего» или «плохого» темперамента. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.**

