
Лекция 6

Психическое здоровье человека. Структура личности в сохранении психического здоровья. Психологический микроклимат. Стрессология, психогигиена стресса. Купирование дистрессов. Программа «Здоровое потомство».

В повседневной жизни нередко находятся поводы для неприятных переживаний. Без них вряд ли кому удастся прожить хотя бы месяц или даже неделю. У человека есть определенный резерв психологической устойчивости, который позволяет более или менее спокойно воспринимать события такого рода как неизбежные помехи. Психическое состояние в той или иной мере обуславливают причины разного масштаба, и мелкие, проходящие (как названные выше), и серьезные, длительные. Сам факт значимости здоровья для переживания, ощущения эмоционального комфорта вряд ли вызывает сомнения. Однако для психологии здоровья важны также количественные характеристики того, как отражено здоровье в сознании личности. Здоровье (нездоровье) и комфорт (дискомфорт) явления тесно взаимосвязанные. С одной стороны, снижение здоровья у большинства людей вызывает эмоциональный дискомфорт. А с другой затяжные состояния эмоционального дискомфорта в той или иной степени отрицательно влияют на здоровье.

Потребность сохранения и улучшения здоровья в ряду других потребностей наиболее актуализирована и интенсивна. Она часто является причиной устойчивого напряжения, общего эмоционального дискомфорта личности. Здоровье относится к числу важнейших факторов, обуславливающих устойчивость эмоционального тона, уровень настроения, ощущения повышенной утомляемости.

Непринятие себя, критичность самооценивания возрастают при неудовлетворенности здоровьем.

Наиболее сильные причины дискомфорта находятся внутри самой личности, а средовые влияния менее сильны. Причина такой высокой значимости скорее всего в том, что межличностные взаимодействия выступают как основные звенья, опосредующие социальную адаптацию личности, реализующие возможность социальной поддержки в трудных жизненных ситуациях, в ситуациях преодоления.

Психическое здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, - это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека. Это состояние равновесия между человеком и внешним миром, адекватность его реакций на социальную среду, а также на физические, биологические и психические воздействия; соответствие нервных реакций силе и частоте внешних раздражителей, гармония между человеком и окружающими людьми, согласованность представлений об объективной реальности данного человека с представлениями других людей, критический подход к любым обстоятельствам

ЖИЗНИ

три уровня психического здоровья человека:

1) уровень психофизиологического здоровья (определяется состоянием и функционированием центральной нервной системы);

2) уровень индивидуально - психологического здоровья (определяется состоянием и функционированием психической деятельности);

3) уровень личностного здоровья (определяется соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды).

Нарушения психофизиологического уровня здоровья проявляются в форме многообразных нервных заболеваний, возникающих как в центральной нервной системе, так и в периферической (мигрень, невралгия, неврит, полиневрит и др.). Нарушения индивидуально-психологического уровня здоровья обуславливают появление ряда психических заболеваний (расстройства восприятия, мышления, памяти, эмоций и т.д.). Нарушения личностного уровня здоровья вызывают изменения направленности личности, которые делают невозможным ее нормальное сосуществование с социальным окружением (алкоголизм, наркомания, преступники-маньяки).

Психическое здоровье детерминируется особенностями баланса, гармонии жизненных сил человека (в показателях индивидуальной и социальной субъектности) и своеобразия жизненного пространства. Такой подход приводит к иным критериям психологического здоровья. С этих позиций оно обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К его механизмам относятся: самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор...

психическое здоровье – это мера способности человека трансцендентировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в изменяющемся мире.

*Большое значение в сохранении психического здоровья имеет правильная организация воспитания ребенка (программа «Здоровое потомство»). Разностороннее развитие, постоянный контроль за состоянием здоровья, своевременная коррекция возникших изменений обеспечивают нормальный психический статус ребенка. **Основой сохранения и приумножения психического здоровья человека является здоровый образ жизни:** формирование оптимального режима умственной и трудовой деятельности, поддержание душевного покоя и благополучия. Необходимо отказаться от табакокурения и употребления алкогольных напитков. Следует научиться контролировать свои эмоции и противостоять стрессогенным нагрузкам.*

Психическое здоровье может быть разделено на индивидуальное и общественное.

Индивидуальное психическое здоровье - это такое состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и оптимальное выполнение социальных функций, адекватных общечеловеческим ценностям и этнокультурным особенностям той группы, к которой принадлежит индивид. *Оценка* индивидуального психического здоровья непременно должна учитывать неповторимость и уникальность каждой конкретной личности и ее самоидентичность. Здесь важно выделить два момента. Первый - способность здорового человека развиваться, совершенствоваться. Видный немецкий психиатр и психоаналитик Г. Аммон писал: «Психическое здоровье надо понимать не просто как статически хорошее самочувствие, а как динамически развивающееся событие. Быть психически здоровым - значит быть способным к развитию". И второй - способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды.

общественное психическое здоровье подразумевается уровень психического здоровья популяции, т.е. распространенность в ней психических заболеваний, алкоголизма и наркомании, умственной отсталости, различных форм деструктивного поведения (в том числе суицидального и агрессивного), соотношение между психически здоровыми и больными людьми. Общественное психическое здоровье является интеллектуальным и нравственным потенциалом общества, важнейшей предпосылкой его стабильности, благополучия и прогресса. А зависит оно, в первую очередь, от социальных условий жизни людей. Любое общество со временем приобретает некоторые общие черты, позволяющие судить о его психическом здоровье.

Стресс - состояние мобилизации всех сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним. Впервые слово стресс в значении потрясения было упомянуто английским поэтом **Р. Маннингом** в 1903 году. В XIV столетии термином стресс обозначали приступы боли и горя, истощения, изнеможения, утомления. В 1936 г. канадский ученый **Г. Селье**, обобщив результаты своих исследований, выдвинул концепцию стресса. По его определению, *"стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование"*.

У стресса свой механизм действия, свои фазы. Первая из них называется *реакцией тревоги*. Организм сопротивляется ей, выделяя гормоны, которые мобилизуют его энергию. Реакция тревоги может проявиться каким-нибудь бурным воспалительным процессом. Но потом все возвращается на круги своя - человек приходит в дострессовое состояние. Если справиться со стрессом все же не удалось, начинается **вторая фаза: приспособления к нему**. Организм пытается приладиться к стрессу, хоть как-то нейтрализовать его. Но процесс адаптации к стрессу, увы, поглощает энергию, которая худо-бедно поддерживает убывающие силы. Это состояние - "ни войны, ни мира" - может длиться долго, но не бесконечно. Конец его - **третья стадия стресса: истощение**.

К наиболее стрессовым гормонам, по утверждениям специалистов, относятся:

а) гормон "эндорфин", оказывающий действие, подобное действию морфия, способного снимать боль в тех случаях, когда терпеть ее физически просто невозможно. Было установлено, что при стрессах уровень эндорфинов в крови снижается. Главной же функцией этого гормона является передача информации (в данном случае - возбуждения) по нервным волокнам с частичным болеутоляющим эффектом;

б) цереброгастроинтестинальные гормоны, имеющие отношение к желудку. При стрессе уровень их содержания в крови снижается, что может стать причиной серьезных заболеваний желудка и толстого кишечника;

в) так называемые "инфекционные" гормоны. Врачи давно уже обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным заболеваниям, например гриппу. Причина кроется в том, что стресс, атакуя иммунную систему организма, способен повышать ее восприимчивость к инфекциям. Другими словами, стресс способен подавить защитное и профилактическое действие иммунной системы, что приводит организм к потере способности защищать себя от микроорганизмов (вирусов, бактерий).

Стресс - мощный стимул
движения вперед, способствующий
совершенствованию
психоэмоциональных проявлений
человека

Стрессоры делятся на эмоциональные, физические и социальные.

Эмоциональные стрессоры представлены широким спектром отрицательных чувств и эмоциональных переживаний. К физическим относятся вредные стимулы окружающей среды (загазованность, высокий уровень радиации, неблагоприятный климат и т. д.), нарушение физиологических процессов в организме. Социальные раздражители связаны с повышенным темпом жизни, дефицитом времени, энергии и информации, работой в условиях риска для собственной жизни или других людей, конфликтными ситуациями, отсутствием цели в жизни...

Сигналы тревоги, посылаемые нашим организмом, испытывающим стресс:

Приступы обжорства. Стресс ограничивает выделение субстанции, называемой серотонином, который хранит нашу эмоциональную уравновешенность. Чтобы восполнить его дефицит, необходимы углеводы.

Мелкие раны. Стресс ослабляет нашу чувствительность. Это оттого, что стресс увеличивает выделение эндорфина, имеющего болеутоляющее свойство.

Проблемы с желудком. Довольно распространенная проблема - сложности с пищеварением - может быть последствием стресса. Причиной являются - нерегулярное питание, поспешность, прием пищи в напряженной атмосфере. Врачи советуют поставить будильник на 10 минут вперед. Это обеспечит вам время на спокойный завтрак. А в течение дня лучше принимать пищу несколько раз малыми дозами, а кофе заменить чаем.

Кожный зуд. Из-за стресса мозг выделяет повышенные дозы гистамина. Эта субстанция вместе с другими соединениями вызывает неприятный зуд. Помогает контрастный душ и антигистаминные препараты.

Ослабление иммунной системы. Стресс облегчает проникновение в организм вирусов и бактерий. Измученные стрессом особы тотчас же получили инфекции после контакта с болезнетворными бактериями в отличие от коллег, не подверженных стрессам.

Отсутствие "аппетита" к сексу. Стресс задерживает выделение половых гормонов. Проблемы с либидо могут стать гораздо серьезнее, чем ранее считалось. Сексологи утверждают, что уровень гормонов не поднимешь искусственным путем, гораздо легче организовать несколько раз в месяц интимные встречи вдвоем: ничто так эффективно, как секс, не снимает напряжения и стресса.

Увядшая кожа. Постоянное воздействие стресса тормозит развитие новых клеток. Кожа становится сухой и начинает шелушиться. Появляются морщины - ускоряется старение кожи.

Покраснение кожи. Стресс может влиять на расширение кровеносных сосудов.

«Хороший стресс» должен быть кратковременным. Прошла критическая ситуация - организм пришел в норму. **«Плохой» же стресс** (иначе дистресс - от англ, несчастье, недомогание) начинается, когда организм сгруппировался, ситуация разрешилась, а человек остается в напряженном состоянии и никак не может это состояние с себя скинуть. А длительного напряжения организм не выдерживает.

Дистресс - это стресс-реакция, при которой защита от повреждающего фактора происходит с ущербом для организма, с ослаблением его возможностей.

Ситуации, потенциально опасные для развития дистресса можно разделить в **двух плоскостях плоскостях:** "бытовой" или "повседневный", **постоянный** или **хронический** стресс, который переживают абсолютно все люди, независимо от возраста, профессии, пола. Чаще всего, и при умелом использовании эта разновидность стресса носит положительный, адаптивный характер, хотя и заставляет нас понервничать. Важно только, чтобы уровень стресса не превышал допустимый порог для конкретного человека. А провести границу, где заканчивается «хороший» и начинается «плохой» стресс порой достаточно трудно. Повседневный стресс мы переживаем при спешке, суете, страхе потерять работу, тревоге за детей, негативно развивающихся семейных ситуациях и т.д.

"острый", "кратковременный, но интенсивный" - сюда можно отнести непредсказуемые, неожиданные ситуации, которые как правило носят кратковременный характер, но обладают большей интенсивностью - аварии, несчастные случаи, стихийные бедствия, внезапная потеря близких, имущества...

С точки зрения развития отдаленных последствий стресса, наиболее опасными считаются именно хронические, повседневные стрессы в силу привыкания к ним, "срастания" с ними, неправильного представления, что хронические перегрузки неизбежны. Поэтому очень важным является вопрос о профилактике негативных последствий стресса. Первостепенное значение при этом имеет умение управлять своей психоэмоциональной сферой. Психическая "закалка" позволяет реально оценить стрессовый фактор и определить пути устранения его воздействия, выработать умение предотвращать стрессовые ситуации.

**Выход из стрессового состояния
предусматривает обязательное
выполнение трех последовательных
этапов:**

- 1) выявление стрессора и активное воздействие на него;
 - 2) устранение физиологических последствий стресса;
 - 3) снятие психического напряжения.
-