

# ПСИХОПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ.

Занятие №9  
Кишова А.Г.

**Цель занятия:** Обосновать степень важности поддержания благоприятного психологического климата в поликлиниках, в палатах и раскрыть смысл понятий «культивирование позитивного взгляда на жизнь, направленности на здоровье».

**Знать:**

- ознакомить студентов с понятием «саногенез»;
- рассмотреть три основных направления библиотерапии;
- изучить характеристики эмоциональной поддержки;
- изучить психогигиену и психопрофилактику.

**Уметь:**

- объяснить необходимость позитивного взгляда на жизнь и направленности на здоровье.



*Психогигиена* – одно из названий социальных практик, направленных на сохранение психического здоровья, объединяет знания из медицинской гигиены, психиатрии и психологии.

Идея психической профилактики возникла в середине 19 века в психиатрии. Морель выдвинул идею профилактики вырождения, одним из средств которой он считал изоляцию от общества «вредных» индивидов. Другое средство: изменение физических, интеллектуальных и моральных условий существования. В России вопрос о зависимости душевных болезней от общественных условий, скученности городской жизни, нужды, тяжелого труда – публично впервые обсуждался на 1 съезде отечественных невропатологов и психиатров в 1887г. Термин «психогигиена» сформировался в конце 1900-х гг. В 1909 г. в США был основан Национальный комитет по психической гигиене. В 1917 г. психогигиеническое общество было основано в Канаде, в 1918 г. – во Франции.

Идея обращенности на себя, овладения своей психикой, на которой основано современное представление о психическом здоровье, становится гуманистической ценностью. Большинство практиков пользуются рабочим определением, согласно которому, психическое здоровье характеризуется эмоциональным благополучием, сравнительной свободой от тревожности и других симптомов некомпетентности, а также способностью устанавливать конструктивные отношения и отвечать на каждодневные требованиям жизни.







В настоящее время в задачи психогигиены и психопрофилактики входит предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также облегчения острых психотравматических реакций.

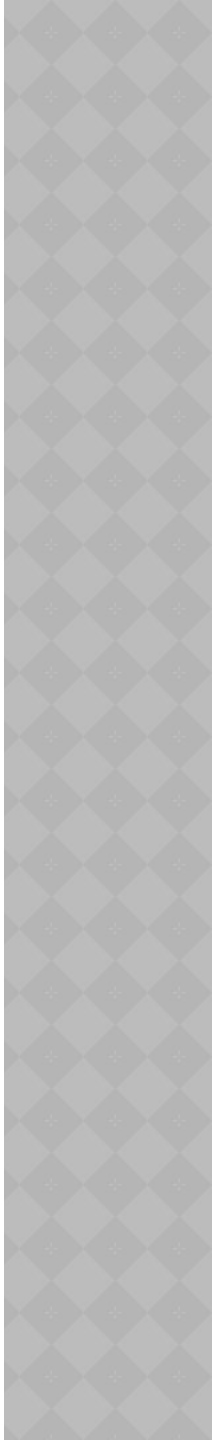
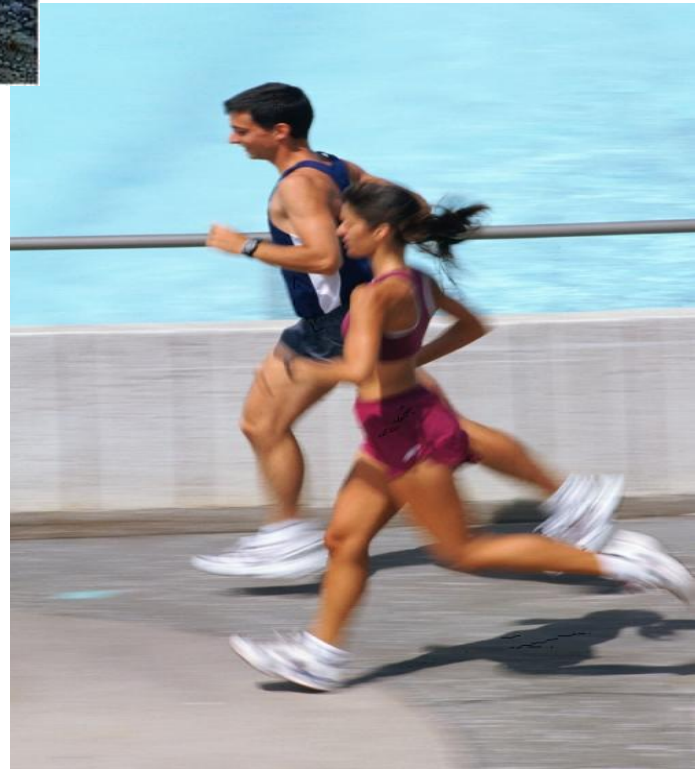


## *Внутренняя картина здоровья.*

Внутренняя картина здоровья – субъективное переживание своего здоровья, оценка собственного состояния здоровья, суждение о его состоянии, общее самочувствие, самонаблюдение за своим здоровьем, суждения о поддерживающих и улучшающих его факторах, сочетание восприятий и ощущений, психических переживаний. В структуре ВКЗ по аналогии с внутренней картиной болезни вслед за Р.А.Лурией можно выделить сензитивную и интеллектуальную составляющие или в соответствии с современной трактовкой – ее чувственный, эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный уровни.









Обычно человек имеет ресурсы фиксировать, осознавать как сигналы благополучия, так и сигналы нездоровья, идущие от своего тела и со стороны своей психики, в состоянии не игнорировать сигналы своего нездоровья и в соответствии с этим строить обобщенные модели, образы своего здоровья и нездоровья. Эти внутренние «картины» (здоровья и нездоровья) могут быть в разной мере сформированы, полны, по-разному соотноситься друг с другом и с объективными показателями состояния организма.

ВКЗ связана с представлениями человека о цели, ценностях собственной жизни, о возможностях следования этим целям. Для поддержания оптимальной для себя ВКЗ личность должна совершать те или иные действия в направлении поддержания своего здоровья. Будут эти действия ею совершаться или нет, зависит не только от ВКЗ, но и от: внешней нормативной системы, нормативных представлений самой личности, ее мотивации действовать ит.д.



Реальное состояние физического здоровья человека, общество, в котором он живет, и его личностные особенности оказывают влияние на его ВКЗ. Обществу необходимо создавать среду, которая бы поддерживала у человека позитивную ВКЗ, информировала о действиях, приводящих к здоровью, поддерживала людей на их пути к здоровью. Однако много зависит и от самого человека, его выбора.

*Саногенез* – это динамический комплекс приспособительных механизмов организма, возникающих при воздействии чрезвычайного раздражителя. Изучается роль защитных механизмов на этапах: предболезнь, болезнь, выздоровление.

Санология – общее учение о противодействии организма болезни.



## Влияние хронических эмоций на состояние здоровья.

Исследования убедительно доказывают, что здоровье человека зависит не только от биологических, но и от психосоциальных факторов. Оптимисты, как правило, имеют лучшее здоровье, чем пессимисты.

Субъективное ощущение благополучия может быть определено как функция, зависящая от доминирования положительных или негативных эмоций, которые испытывает человек. Компонентами субъективного ощущения благополучия являются глобальная позитивная оценка собственной жизни, автономность личности, умение взаимодействовать со средой, личностная зрелость, позитивные отношения с другими, наличие цели в жизни, высокий уровень самооценности.

## Эмоции и заболевания

Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность



## ***Культивирование позитивного взгляда на жизнь, направленности на здоровье.***

То, как человек воспринимает себя, свою жизнь, других людей – позитивно или негативно, - может опосредованно влиять на состояние его организма. Субъективное видение ситуации, в которой находишься, приводит к развитию тех или иных взаимоотношений с окружающими людьми. Образы восприятия, взаимоотношения с другими людьми порождают в человеке соответствующие эмоции. В свою очередь, эмоции проявляются не только в переживаниях, но и на телесном уровне. Так в состоянии гнева насосная способность сердца снижается на 5-7%.

Образ мыслей, включающий идею здоровья, порождает благоприятную реакцию организма. Ожидание ухудшения здоровья способствует развитию уже начавшегося патологического процесса.

Полезно наглядно представлять себе позитивный результат, который хочешь получить. Процесс визуализации – это процесс создания с помощью воображения образа желаемого, попытка увидеть, услышать, почувствовать желаемое так, как будто оно уже произошло, стало реальностью.

Для поддержания позитивного образа мыслей полезно использовать аффирмации (позитивные утверждения), которые попадают на глаза, будучи написанными на бумаге, или периодически произносятся (особенно в период пробуждения от сна или засыпания).



*Создание условий для позитивных переживаний.*

Позитивные переживания – немаловажная потребность любого пациента.

1- Арттерапия.

Одним из средств психологической составляющей сестринского ухода может стать арттерапия (оказание помощи с помощью искусства).

Терапевтическое воздействие музыки, цвета, архитектуры было известно еще в глубокой древности в Египте, Индии, Китае.



## 2 – Музыкотерапия.

Универсальный язык чувств. Русский профессор-медик МУ С.Г.Зыбелин рекомендовал при лечении меланхолии, ипохондрии, лихорадки чаще слушать музыку, бывать в театре, посещать всевозможные увеселения.

В результате клинических наблюдений и специальных исследований установлено, что способность музыки непосредственно воздействовать на эмоциональный мир человека – изменять его настроение, снижать тревогу и напряженность – делает музыку важным средством лечения.

Функциональная музыка – широкое движение применения музыки в профилактике, лечении, повышении эффективности трудовой, учебной деятельности, опирающееся на эмпирические наблюдения физиологов о воздействии музыки на различные системы организма. Опытным путем было установлено, что период музыкального вещания должен занимать 30-35 мин.



3 – Библиотерапия – разновидность психотерапии, использующая художественную книгу как одну из форм лечения словом, заключенным в художественную форму, предполагает позитивное воздействие на человека с помощью книги, которое может, например, способствовать развитию силы воли, оптимизма, интереса к жизни, веры в себя, поднимать настроение, отвлекать от мрачных мыслей. С помощью книги можно осуществлять смехотерапию ( чтение юмористических рассказов).

3 основных направления:

- 1) библиоведческое (Миллер), сторонники которого считают, что библиотека для больных должна играть роль фактора, отвлекающего от мыслей о болезни, помогающего переносить физические страдания, но не ставить перед собой целей руководства чтением конкретного читателя;
- 2) психотерапевтическое, сторонники которого считают, что библиотерапия является компонентом психотерапевтического лечения больных неврозами и некоторой части психически больных.
- 3) представители этого направления считают библиотерапию вспомогательной, а в ряде случаев и равноправной частью лечебного процесса при неврозах и соматических заболеваниях.



4 – Колортерапия – воздействие на человека с помощью цвета.  
Немецкий психолог Г.Яниш полагает, что цвет – это витамин для души. Цвет окраски помещений в поликлинике, стационаре, цвет одежды медперсонала и пациентов влияет на эмоциональное состояние последних.





5 – Ароматерапия – позитивное воздействие на человека посредством запахов. Организм мгновенно реагирует, если какой-то запах вызывает приятные или неприятные ассоциации и воспоминания.

6 – Натурпсихотерапия – положительное эмоциональное воздействие природы на человека замечено давно, активно используется в санаторно-курортном лечении.

В качестве лечебных факторов при общении человека с природой выступают прежде всего следующие: положительное эмоциональное воздействие, успокаивающий, отвлекающий, активизирующий эффекты. Главное же – это эстетическое воздействие природы на человека, возвышающее, гармонизирующее его личность.



## *Эмоциональная поддержка.*

Эмоциональная поддержка для пациента – это принятие его родственниками, сослуживцами, медицинским персоналом, пациентами, признание его личностной, человеческой ценности и значимости независимо от того, какими качествами он обладает, болен он или здоров; пациент принимается таким, каков он есть, несмотря на то, что он может отличаться от других.

Эмоциональная поддержка оказывает непосредственное корректирующее воздействие на одну из важнейших сторон личности – на представление о себе и самооценку, преобразование которых в позитивном направлении вызывает позитивные эмоции, поддерживает здоровье. Медсестра не должна забывать, что ее плохое настроение передается ее пациентам. Эмоции заразительны.



Медсестра, используя разные приемы, может показать пациенту, что им интересуются, хотят помочь, что к нему относятся не как к одному из толпы, а как к уникальной личности, что о нем помнят. Полезно:

- (а) сообщать приятные известия,
- (б) дарить маленькие «подарки» (принести плановый стакан кефира, свежую газету) особенно в значимые для пациента дни,
- (в) проводить небольшие изменения в однообразной обстановке,
- (г) обращаться к пациенту так, как ему приятно.

### **Выделяют 3 группы критериев социальной поддержки:**

- 1) чувства (ощущение любви, уважения);
- 2) подтверждение (одобрение того, как справляется со своей ситуацией пациент);
- 3) помощь (деньгами, информацией, советом, временем).

Семья служит одним из основных, а иногда и единственным источником социальной поддержки пациента. Больные, имеющие семью, лучше соблюдают режим, вовремя принимают лекарства, по сравнению с одинокими.