

Лекция №3

Психическое здоровье



Психическое здоровье - характеризует развитие и состояние психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающие адекватную поведенческую реакцию.

Психическое здоровье – это динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к изменяющимся условиям среды, формировать адекватные модели поведения.

Благоприятное психическое состояние рассматривается как комплекс психических характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Психологическое здоровье отражает нормальное развитие личности, характеризующейся самоуправлением, самореализацией, критичностью, осознанием своего «Я».

Психическое здоровье характеризуется:

- отсутствием психических и психосоматических заболеваний,
- нормальным развитием психики и нормальным течением психических процессов с учетом соответствия возрастнo-половым нормам,
- благоприятным функциональным состоянием ЦНС, обеспечивающим эффективное выполнение человеком различных видов деятельности.

Психически здоровым считается человек, у которого:

- отсутствуют психические и психосоматические заболевания,
- развитие нейродинамических характеристик (свойств нервных процессов) и психических функций соответствует возрастной норме,
- нормальный и высокий уровень стрессоустойчивости,
- средний уровень психо-эмоционального состояния,
- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»,
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях,
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам,
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям,
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами,
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы,
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Факторы, формирующие психическое здоровье и причины нарушений

1. Внутренние факторы:
 - наследственные заболевания;
 - индивидуально-типологические особенности ВНД: сила, подвижность, уравновешенность НП, экстраинтровертированность, свойства темперамента;
 - условия внутриутробного развития: нежелание или неготовность женщины к рождению, осложненная беременность (токсикоз, гипоксия, угроза выкидыша), беспокойство (нервное напряжение) матери, заболевания матери, не здоровый образ жизни матери (вредные привычки).
2. Условия раннего онтогенеза:
 - процесс родов: задержка родов, преждевременные роды, родовые травмы;
 - характер вскармливания: грудное или искусственное.
3. Внешние факторы:
 - условия воспитания в семье: бытовые, социальное и психологическое благополучие, полная-неполная семья;
 - условия воспитания в доме ребенка, детском доме, приемной семье;
 - условия обучения в школе: взаимоотношения учитель-ученик, ученик-ученик, педагогические условия;
 - развитие цивилизации - человеческий мозг не успевает за быстро изменяющимися технологиями;
 - социальные условия жизни: город-село, экономическое благополучие, профессиональное благополучие;
 - психоэмоциональные стрессы и психотравмы;
 - увеличиваются риски чрезвычайных ситуаций: климатические, с развитием мировой цивилизации усиливаются глобальные стрессы;
 - неоптимальный режим дня, уменьшение продолжительности сна;
 - старение человечества в целом.

Роль стресса

1. Стресс – это неспецифическая адаптивная реакция организма на действие внешнего фактора.
2. Вред и опасность для здоровья представляет внезапный, значительной силы и длительно действующий стресс, действие которых может вызвать заболевание.
3. Стресс незначительной силы и непродолжительного действия необходим для формирования стрессоустойчивости человека.
4. Половые различия в проявлении психического стресса: у женщин связаны с быстрым бегом «биологических» часов, необходимостью выполнять сразу несколько дел, ухудшением внешности в связи со старением, уходом детей или мужа из семьи; у мужчин снижением мышечной, мужской силы, потерей работы, профессиональной неудовлетворенностью.
5. Различают виды стресса в зависимости от характера воздействия: психический, эмоциональный, социальный.
6. Стресс вызывает в организме ответную реакцию на разных уровнях:
 - эндокринном (повышается активность АКТГ, глюкокортикоидов, снижается активность гормонов щитовидной и половых желез);
 - нервном- повышается активность симпатической нервной системы;
 - висцеральном - повышается активность ССС, дыхательной системы и др.;
 - иммунном – развивается воспалительная реакция;
 - поведенческом – развиваются приспособительные реакции к изменяющимся условиям, действию стрессирующего фактора, направленные на выживание человека.

Чрезмерный и длительный стресс уменьшает размеры мозга из-за чрезмерно высокого уровня кортизола и других токсичных химических веществ, вырабатываемых нашим телом.



Основные нарушения психического здоровья

1. **Психозы** – тяжелые нарушения с выраженными расстройствами поведения и психики (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, болезнь Альцгеймера, эпилепсия и др.).
2. **Непсихотические психические расстройства** проявляются в нарушениях самочувствия, адаптации и физиологических функций (неврозы, психопатии, зависимость от психоактивных веществ и др.).
3. **Умственная отсталость.**
4. **Невроз** – это психогенное (конфликтное) заболевание, которое является проявлением личностной реакции на фрустрирующую ситуацию (неудовлетворение потребностей). Формы невроза: неврастения, невроз навязчивых состояний, депрессия.
5. **Психосоматические расстройства** – нарушения функций различных органов и систем, в происхождении которых значительную роль играют психоэмоциональные факторы (вегетативные нарушения, артериальная гипертензия, бронхиальная астма, нейродермит и др.).
6. Низкий уровень развития нейродинамических и психодинамических характеристик.
7. Значительное усиление акцентуаций личности.
8. Высокий и низкий уровень личностной и ситуативной тревожности, эмоционального состояния.

Показатели психического здоровья населения

1. 25% населения Евросоюза испытывают психические расстройства, из которых депрессии и фобии самые распространенные. В России 25% населения нуждаются в психиатрической помощи.
2. Ежегодный прирост больных с психическими расстройствами в России достигает 2,5%. Это такие заболевания, как депрессия, шизофрения, алкогольная и наркотическая зависимость.
3. Амбулаторных психиатрических и наркологических пациентов – 8 млн. (21 млн. с неучтенными).
4. В 2014г у нас 2 млн.719 тыс. человек (2%) с наркологическими расстройствами, из них 4,8% студентов.
- 5. Структура психических заболеваний:**
 - больные с психозами (шизофрения, эпилепсия, аутизм, болезнь Альцгеймера и др.) — 27,3%;
 - непсихотическими психическими расстройствами (невроты 3 типов: неврастения, истерия, навязчивые состояния; психопатии; зависимость от психоактивных веществ и др.) — 48,1%;
 - состояния слабоумия – 24,6%
 - депрессии - 4,5%, 15% из них заканчивают суицидом; Суицидов около 3 тыс. в год.
 - психосоматические расстройства - (вегетативные нарушения, нейродермиты, бронхиальная астма, язвы, парезы, хондрозы и др.).
- 6. Пограничные состояния** – проявляются в повышенном уровне тревожности, раздражительности, нарушении сна, дезадаптации и др. Больше 70% российских школьников имеют психические расстройства и аномалии развития, у 40% учащихся начальных классов дезадаптация (данные ин-та имени Сербского, 2015 г.).
7. Низкий уровень развития психических функций, функционального состояния ЦНС (минимальные мозговые дисфункции у дошкольников и школьников начальной школы).
8. Число жертв насилия в нашей стране достигает 30 млн. чел. в год.

Психические заболевания часто связывают с "неестественным" поведением. Эксперты говорят, что сегодня "нормальный" человек встречается гораздо реже, чем мы думаем. Согласно данным ВОЗ до 20 процентов детей и подростков во всём мире страдают в той или иной форме от психического заболевания.



Невроз «навязчивых» состояний проявляется в навязчивых, злых и жестоких мыслях, которые наполняют мозг человека и приводят его в состояние стресса.



Депрессия - длительное и интенсивное снижение психической и физической активности, состояние глубокого уныния и подавленного настроения. Депрессия может быть вызвана под сильным влиянием условий среды, истощением в результате длительного психического напряжения, психотравмы и др. С депрессией коррелирует снижение уровня незаменимых жирных кислот в диете.



Психическое расстройство – это не только развитие проблем с сознанием человека, это также в некоторых случаях и развитие серьёзных физических заболеваний – **психосоматических нарушений** здоровья.



Аутизм – расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

- причины аутизма тесно связаны с генами, влияющими на созревание синаптических связей в головном мозге,
- аутизм тесно связан с эпилептическими припадками,
- установлена зависимость заболевания от размеров ребёнка при рождении: у детей с ранним аутизмом объем головы меньше, чем у здорового.



Рассеянный склероз – это дегенеративное неврологическое заболевание, связанное с повреждением нервов в результате пониженного количества миелина, составляющего основу оболочки нервных волокон.



Синдром Корсакова – проявляется в поражении памяти, аналогично болезни Альцгеймера, является результатом серьезного недостатка витамина В1. Расстройство в основном связано с чрезмерным употреблением алкоголя, который истощает запасы В1 и вызывает проблемы с его усвоения.



Методы изучения психического здоровья

1. Выявление наличия или отсутствия психических заболеваний – проводится неврологами и психотерапевтами.
2. Оценка уровня функциональных возможностей психики (ЦНС и ВНД) человека :
 - умственная работоспособность – корректурная проба,
 - самооценка функционального состояния ЦНС – тест САН (самочувствие, активность, настроение),
 - оценка уровня ситуативной тревожности – тесты Спилбергера, Прихожан и др.,
 - исследование психоэмоционального состояния человека - тест Люшера,
 - опросники различные: «Склонны ли вы к стрессам», тест на депрессию.
3. Изучение индивидуально-типологические особенности нервной системы и ВНД:
 - определение типа ВНД - тест Стреляу, темпинг-тест, автоматизированные методы изучения свойств нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность),
 - изучения свойств темперамента - тест Айзенка, психологические опросники,
 - изучение свойств высшей нервной деятельности (экстравертированность и др.)– психологические тесты.
4. Изучение личностных особенностей:
 - изучение структуры личности - 16-факторный опросник Кэттелла,
 - изучение акцентуаций личности у подростков - тест Личко – «Патохарактерологический диагностический опросник» (ПДО),
 - диагностика характерологических особенностей личности – психологические тесты и опросники.

Профилактика нарушений психического здоровья

1. Оптимизация образа жизни с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей: уровня двигательной активности, режима дня (деятельность, сон, отдых).
2. Закаливание с учетом принципов: системность, постепенность, учет возрастно-половых и индивидуальных особенностей человека.
3. Профилактическое информирование - приобретение необходимых знаний для укрепления психического здоровья и формирование мотиваций здорового образа жизни.
4. Повышение стрессоустойчивости через комплекс психологических, физических и медицинских способов, технологий.
5. Психологическая подготовка к стрессовой ситуации - вооружение человека соответствующим поведением во время стресса; овладение способами управления (саморегуляции) состоянием психики; овладение методикой саморегуляции своего психоэмоционального состояния с помощью различных тренингов.
6. Создание нормальных условий жизни и работы.

Методы нормализации психического состояния в стрессовой ситуации

1. Сдерживать эмоции и не поддаваться на провокации.
2. Постараться прислушаться к себе и своим мыслям.
3. Обратит внимание на окружающие предметы.
4. Снять нервное и физическое напряжение через ритмичное дыхание, релаксацию мышц.
5. Не спешить – взять перерыв в разговоре, сменить место разговора.
6. Отреагировать на отрицательные эмоции – перевести в шутку, юмор (по возможности).



Методы нормализации психического состояния в постстрессовой ситуации

1. Сразу после стресса постараться нормализовать психическое состояние с помощью: большого количества воды (жидкости), проговаривания с коллегами, друзьями, теплой ванны, успокоительных чаев, двигательной активности, массажа, дыхательной гимнастика, релаксации и др.
2. Осмыслить свое отношение к проблеме и способы ее решения. Если проблему невозможно решить, то нужно изменить свое отношение к ней:
 - изменить образ жизни, привычки, модели поведения, заменить образ мыслей и чувств на более положительный, конструктивный;
 - работать с когнитивной составляющей стресса, направленной на осознание главных целей жизни и сравнение травмирующей ситуации с масштабами мировых проблем;
3. Переключить внимание на любимое дело, приносящее покой, радость, удовольствие;
 - не надо проигрывать вновь прошлое событие и становиться рабом прошлых обид, надо жить настоящим.
4. Стараться больше гулять, смотреть чаще на закат, восход, водопад, море, плавающих рыбок, огонь.
5. Заняться творческой деятельностью, которая активизирующей оба полушария мозга, гармонизирует психику и приводит ее в состояние равновесия.
6. Через аутогенную тренировку (самовнушение) создавать хорошее настроение, укреплять волю и характер, умение быть спокойным.
7. Заняться релаксационной гимнастикой, заключающейся в сознательном и постепенном расслаблении мышц, приводящем к психическому расслаблению.
8. При необходимости посещать сеансы психотерапии у психотерапевта.