

Психическое здоровье человека.

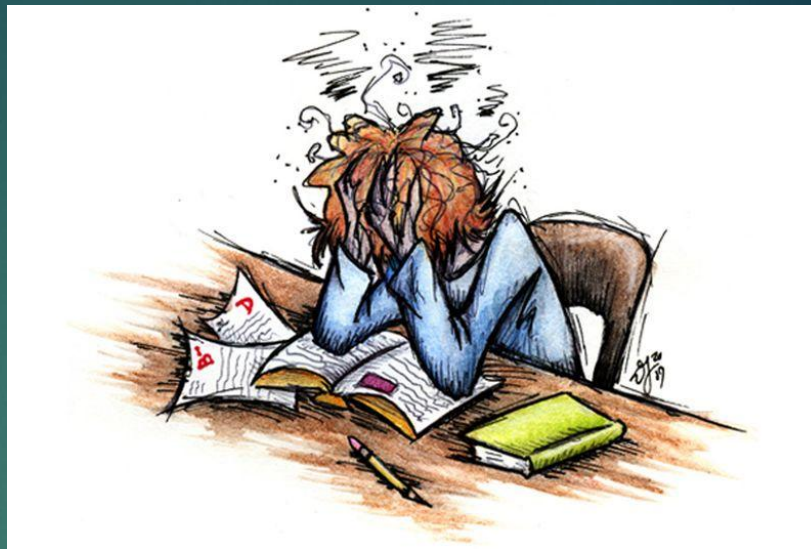
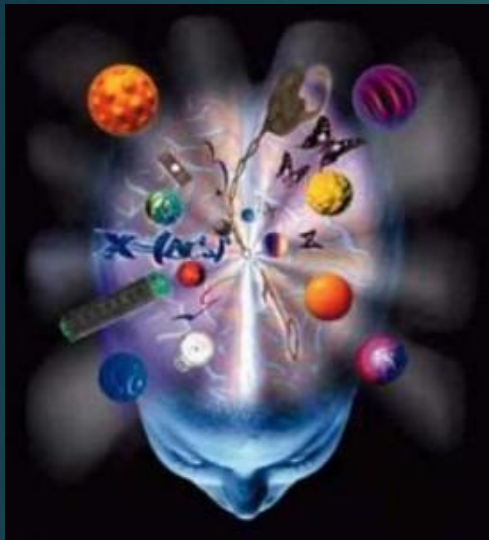


В повседневной жизни нередко находятся поводы для неприятных переживаний. Без них вряд ли кому удастся прожить хотя бы месяц или даже неделю. У человека есть определенный резерв психологической устойчивости, который позволяет спокойно воспринимать события такого рода как неизбежные





Психическое состояние в той или иной мере обуславливают причины разного масштаба. Сам факт значимости здоровья для переживания, ощущения эмоционального комфорта не вызывает сомнения. Однако для психологии здоровья важны также количественные характеристики того, как отражено здоровье в сознании личности. Снижение здоровья у большинства людей вызывает эмоциональный дискомфорт. Затяжные состояния эмоционального дискомфорта в той или иной степени отрицательно влияют на здоровье.



Психическое здоровье — важная составляющая общего здоровья человека. Это обусловлено тем фактом, что все элементы организма взаимосвязаны друг с другом и находятся под постоянным контролем нервной системы. Именно по этой причине состояние психики человека оказывает влияние на деятельность всех систем организма, а их состояние сказывается на психике человека.

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.



Психическое здоровье может быть разделено
индивидуальное и общественное:

Индивидуальное - 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.



Общественное психическое здоровье

подразумевает уровень психического здоровья популяции, т.е. распространенность в ней психических заболеваний, алкоголизма и наркомании, умственной отсталости, различных форм деструктивного поведения. 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.



СТРЕСС

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы



ФАЗЫ

СТРЕССА

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 до стрессовое состояние. Если справиться со стрессом все же не удалось, начинается **вторая** фаза: приспособления к нему. Организм пытается приспособиться к стрессу и его нейтрализовать. Но процесс адаптации к стрессу, увы, поглощает энергию. Это состояние может длиться долго, но не бесконечно. Конец его - **третья** стадия стресса: истощение.

Виды стресса:

1. **Эустресс** - это влияние на организм человека преимущественно с позитивной стороны. В таком случае расстройство обосновывается положительными эмоциями, к которым человек готов и уверен в том, что сможет с ними справиться. Эустресс не является опасной формой заболевания и обладает преимущественно положительными свойствами.



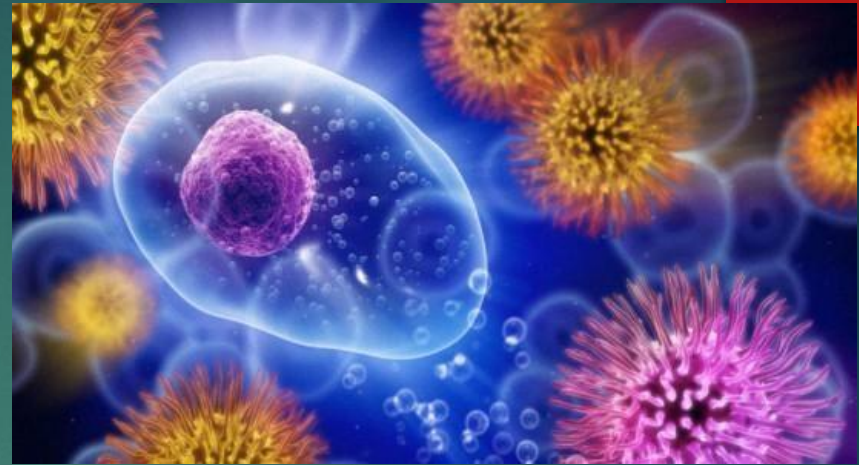


2. **Дистресс** - это обратная реакция эустрессов на организм. Дистресс возникает вследствие воздействия на организм критического перенапряжения. Именно дистресс и является основным видом состояния стресса и соответственно психологического расстройства человека. Дистресс еще называют вредным стрессом, так как он способствует только негативному влиянию на организм и развитию прочих видов заболеваний у человека.



К наиболее стрессовым гормонам 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.



б) «Инфекционные гормоны». Стресс, атакуя иммунную систему организма, способен повышать ее восприимчивость к инфекциям. Другими словами, стресс способен подавить защитное и профилактическое действие иммунной системы.



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

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:

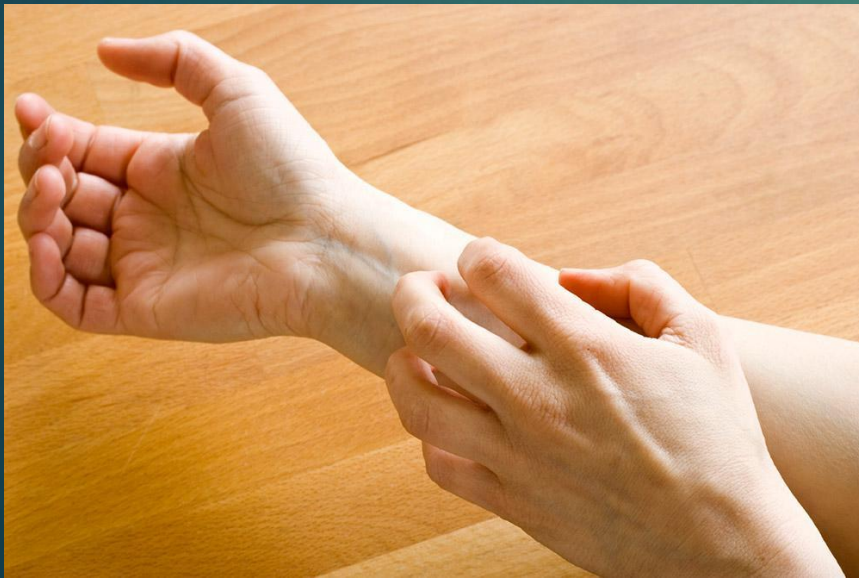
Приступы обжорства. Стресс ограничивает выделение субстанции, называемой серотонином, который хранит нашу эмоциональную уравновешенность. Чтобы восполнить его дефицит, необходимы углеводы.

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.

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

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.





«Хороший стресс» должен быть кратковременным. Прошла критическая ситуация - организм пришел в норму. «Плохой» же стресс 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.

«**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» стресс - 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 СТРЕССА

- Несколько глубоких вдохов
- Мышечное расслабление
- Спорт или физический труд
- Юмор
- Умойтесь холодной водой
- Выпейте воды или лучше сока
- Переключите внимание на посторонний объект
- Переоценка ситуации
- Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно
- Сделайте себе массаж лица, головы, шеи, рук, ног
- Нарисуйте стрессовую ситуацию. Порвите рисунок.
- Ароматерапия

