

Укрепление здоровья и профилактика нарушений психического здоровья


Тема 2.5 Профилактика нарушений здоровья

Цели лекции

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся на лекции должен:

знать:

- современные представления о здоровье в разные возрастные периоды - методы профилактики нарушений психического здоровья, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья.



Психическое здоровье

- совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивидууму адаптироваться к среде.

Согласно определению ВОЗ

«это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества».

Психическое здоровье определяется социально-экономическими факторами и факторами окружающей среды.



Психологические механизмы, обеспечивающие здоровье:

- принятие ответственности за свою жизнь;
- самопознание как анализ своих индивидуальных телесных и психологических особенностей;
- самопонимание и принятие себя как синтез - процесс внутренней интеграции;
- умение жить настоящим;



Психологические механизмы, обеспечивающие здоровье:

- осмысленность индивидуального бытия и, как следствие, осознанно выстроенная иерархия ценностей;
- способность к пониманию и принятию других;
- доверие к процессу жизни наряду с рациональными установками, ориентацией на успех и сознательным планированием своей жизни; необходимо умение следовать естественному течению процесса жизни, где бы и в чем бы он ни проявлялся.



В 2013 году
Всемирная
ассамблея
здравоохранения

—
утвердила Комплексный
план действий в области
психического здоровья



1. мероприятия в раннем детстве (например, посещения на дому беременных женщин, дошкольные психосоциальные мероприятия, комбинированная помощь в области питания и психосоциальных аспектов для групп населения, находящиеся в неблагоприятном положении);

2. поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);

**Конкретные
пути
укрепления
психического
о здоровья:**

3. предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);

4. социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);

**Конкретные
пути
укрепления
психического
о здоровья:**

5. программы, нацеленные на уязвимые группы населения, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);

6. мероприятия по укреплению психического здоровья в школах (например, программы по внедрению экологических изменений в школах и школы с благоприятными условиями для детей);

**Конкретные
пути
укрепления
психического
о здоровья:**

7. мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса);

8. стратегии в области жилищных условий (например, улучшение жилищных условий);

**Конкретные
пути
укрепления
психического
о здоровья:**

9. программы по предотвращению насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);

10. программы развития отдельных сообществ (например, инициативы "Сообщества, которые заботятся", комплексное сельское развитие);

**Конкретные
пути
укрепления
психического
о здоровья:**

11. уменьшение масштабов нищеты и социальная защита малообеспеченных;

12. антидискриминационные законы и кампании; укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами.

**Конкретные
пути
укрепления
психического
о здоровья:**

Психогигиена и психопрофилактика:

1. режим сна - в среднем восемь часов. Некоторые спят чуть меньше, некоторые чуть больше, но этот сон должен быть глубокий и непрерывный.



Психогигиена и
психопрофилактик
а:

2. полноценный
ежедневный отдых.
Формула «кто
хорошо отдыхает,
тот хорошо
работает» известна.



Психогигиена и психопрофилактика

:

3. продолжительность рабочей
недели не более 40 часов!



Синдром выгорания

- приводит к тому, что создается только видимость работы. Человек проводит 10 часов на работе, с собой домой еще берет папки. Но в 90 процентов случаев он их в том же виде возвращает обратно. А на работе занимается работой, которая называется «из центра в угол». То есть, перед ним ставят вопросы на обсуждение и на подпись. На подпись – он быстро подписывает. А на обсуждение...

Внутренняя тревога, что затрудняет концентрацию внимания и, следовательно, затрудняется выбор.



Психогигиена и психопрофилактика:

4. Отпуск должен быть ежегодным в обязательном порядке. И желательно его разбивать на весенний и осенний. Я имею в виду нашу полосу: теплых дней в году маловато, поэтому в весенние и осенние периоды надо отдыхать, удлиняя лето.



Используемая литература:

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / С. И. Двойников и др. ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5562-3. - Текст : электронный // URL : <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455623.html> (дата обращения: 17.03.2022). - Режим доступа : по подписке.
2. Официальный сайт ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики». - Режим доступа: <http://vosmp.oblzdrav.ru/>





Благодарю за
внимание!

vk.com/kharitonovavmk