

## Лекция №11

### Тема: Основы психогигиены и психопрофилактики.

Психогигиена — наука об обеспечении, сохранении и поддержании психического здоровья человека. Она является составной частью более общей медицинской науки о здоровье человека — гигиены. Изучает меры и средства формирования, сохранения и укрепления психического здоровья людей и предупреждения психических заболеваний.

Элементы психической гигиены появились в жизни человека задолго до того, как произошла систематическая разработка принципов психической гигиены. Над необходимостью поддерживать собственное душевное здоровье и равновесие во взаимодействии с окружающим миром задумывались еще античные мыслители. Значение для психики человека "хорошей уравновешенной жизни" подчеркивал Демокрит, а Эпикур называл это "атараксией", спокойствием мудрого человека. Первый специальный труд "Гигиена страстей, или Нравственная гигиена" принадлежит Галену.

Само понятие "психическая гигиена" возникло в XIX веке, когда американец К. Бирс, будучи многолетним пациентом клиники для душевнобольных, написал в 1908 году книгу "Душа, которая нашлась вновь". В ней он разобрал недостатки в поведении и позициях медицинских работников по отношению к больным, а в последующем и вся его деятельность была направлена на улучшение условий жизни психически больных не только в клинике, но вне стен больницы.

Психогигиена занимается исследованием влияния внешней среды на психическое здоровье человека, выделяет вредоносные факторы в природе и обществе, определяет и организует пути и способы преодоления неблагоприятных воздействий на психическую сферу.

Важными проблемами и направлениями исследований являются:

экология человека - изучение факторов и условий среды, влияющих на психическое развитие и психическое состояние человека,

забота об укреплении соматического здоровья, о гармоническом всестороннем развитии личности,

забота о правильном воспитании детей и подростков,

рационализация процесса обучения в школе с целью предотвращения нервно-психических перегрузок;

психологический климат в больших и малых социальных группах;

разработка методов повышения психической стойкости работников, профессиональные обязанности которых требуют значительного эмоционального напряжения;

система отношений больного человека к себе, своей болезни, медперсоналу и др.

эпидемиологические транскультурные исследования заболеваемости, микросоциологических,

Основной целью психогигиены является сохранение психического здоровья, душевного равновесия. Она призвана помогать человеку -

избегать неблагоприятных воздействий, опасных для его психического здоровья,

обучать его справляться с теми трудностями, которых не удалось избежать, используя для этого естественные, природные ресурсы или изменяя свое отношение к ним.

На практике достижения психогигиены могут реализовываться путем:

создания для государственных и общественных учреждений научно обоснованных нормативов и рекомендаций, регламентирующих условия различных видов социального функционирования человека;

передачи психогигиенических знаний и обучения психогигиеническим навыкам медицинских работников, педагогов, родителей и др. групп населения, которые могут существенно влиять на психогигиеническую ситуацию в целом;

санитарно-просветительной психогигиенической работы среди широких слоев населения, привлечения к пропаганде психогигиенических знаний различных общественных организаций.

Существует разнообразная систематика разделов психогигиены. В психогигиене обычно выделяют:

личную (индивидуальную) и общественную (социальную) психогигиену.

Разделы психогигиены:

психогигиена труда, или производственная психогигиена, изучающая влияние видов и условий труда на психическое здоровье,

психогигиена детей и подростков

школьная психогигиена, предмет которой — влияние условий обучения на психическое здоровье детей школьного возраста.

психогигиена пожилого старческого возраста,

психогигиена умственного труда,

психогигиена семьи,

психогигиена быта и др.

Психопрофилактика

Психопрофилактика — раздел общей профилактики, включающий комплекс мероприятий, обеспечивающих психическое здоровье и предупреждение возникновения и распространения психических заболеваний.

Для осуществления этих мероприятий психопрофилактика использует ряд методов:

медицинского обследования психического состояния различных групп населения — учащихся, военнослужащих и т. д.;

анализ данных статистического изучения заболеваемости психическими болезнями и условий их возникновения;

ранняя диагностика психических заболеваний;

санитарно-просветительная работа:

организация специальных видов медпомощи — в первую очередь психоневрологических диспансеров, дневных и ночных стационаров, санаториев.

Задачами психопрофилактики являются:

предотвращение действия на организм и личность болезнетворной причины;

предупреждение развития заболевания путем его ранней диагностики и лечения;

предупредительное лечение и мероприятия, предотвращающие рецидивы болезни и переход их в хронические формы.

В нашей стране принята международная классификация этапов психопрофилактики. По терминологии Всемирной Организации Здравоохранения, профилактика делится на -

первичную,

вторичную и

третичную.

Первичная психопрофилактика — это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение вредных воздействий на человеческую психику и предупреждение психических заболеваний у психически здорового населения.

Вторичная психопрофилактика — это максимально раннее выявление начальных фаз нервно-психических заболеваний и их своевременное (раннее) активное лечение.

Третичная психопрофилактика — это предупреждение рецидивов нервно-психических заболеваний и восстановление трудоспособности человека, перенесшего заболевание.

Третичная психопрофилактика направлена на предупреждение инвалидности при наличии у человека нервно-психического заболевания.