

Тема 3. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я.

ПЛАН

Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення.

Чинники, що впливають на психічне здоров'я індивіда.

Типи психічних розладів.

Профілактичні заходи та методи лікування

1. Література:

2. Психологія здоров'я: Учебник / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Изд-во СПб ун-та, 2000.
3. Серкач М.Ф. Психологія здоров'я: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во
4. «Академический проспект Гаудеамус», 2005.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психологія здоров'я человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2003.
6. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоров'я / Под. ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 1999.
7. Практикум по психологии здоров'я / Под. ред. Г.С. Никифорова. СПб: Изд-во «Питер», 2005.
8. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Визначальним чинником є спосіб життя (*modus Vivendi*), внаслідок цього здоров'я розглядається як соціально-психологічна категорія. Здоровий образ життя— це певний історично обумовлений тип життєдіяльності в матеріальній і духовній сферах, який включає в себе 4 категорії:

економічної (рівень життя людини); соціологічної (якість життя); соціально-економічної (устрій життя);

соціально-психологічної (стиль життя).

Здоров'я – категорія суспільна, про здоров'я суспільства судять за такими показниками: народжуваність, смертність, захворюваність і тривалість життя. Поняття здоров'я розташовується між 2-ма точками: народжуваністю (від зачаття) і смертністю. Петленко(один із основоположників медичної психології) говорив, що здоровий організм повинен бути досить стійким в умовах постійної зміни кількісних і якісних одиниць структурної і сенсорної інформації.

Спосіб життя займає 50 % серед усіх факторів, що впливають на здоров'я людини, і являє собою систему взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища.

Сфера впливу	Фактори, що впливають на здоров'я	Примітки
--------------	-----------------------------------	----------

факторів	Фактори ризику	Фактори, що зміцнюють здоров'я	
Спосіб життя (50 %)	Шкідливі звички: куріння, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, зловживання лікарськими препаратами	Відсутність шкідливих звичок	Сучасні тенденції относительно шкідливих звичок: ювенилізація шкідливих звичок (зниження віку їх виникнення); підвищення спектру шкідливих звичок, підвищення доступності факторів ризику (тільки 1/5 частина наркотиків використовується як ліки, 80 % - бізнес)
	Незбалансоване в кількісному	і Раціональне	
	якісному відношенні харчування	харчування	
	Гіподинамія і гіпердинамія	Адекватна фізична активність	
	Стресові ситуації (дистрес, хронічний стрес)	Здоровий психологічний клімат, насамперед, у родині	
	Недостатня медична активність	Уважне ставлення до свого здоров'я	
	Сексуальне поведінка, що сприяє поширенню ІПСШ, неплануваної вагітності і перешкоджає стабільним, постійним партнером	Сексуальну поведінку, що перешкоджає поширенню ІПСШ, адекватне репродуктивне поведінку	30 % дітей з 12-ти років мають полігамний сексуальний досвід
	Макросередовище		
	Несприятливі природно-кліматичні умови	Сприятливі природно-кліматичні умови	

Зовнішнє середовище (20 %)	Забруднення навколишнього середовища	Екологічно чисте навколишнє середовище	Валеологія вивчає наслідки забруднення навколишнього середовища для людини
	Мікросередовище		
	Шкідливі умови	Відсутність шкідливих факторів	В школі існують дидактогенні
	праці і навчання	праці і навчання	захворювання, пов'язані з процесом навчання
	Міграційні процеси	Осілий спосіб життя	В 1996 р. 1 млн. мігрантів з Таджикистану прийняла Росія і стався спалах черевного тифу
	Погані матеріально-побутові умови	Хороші матеріально-побутові умови	На перших поверхах будинках може бути погане бетонування, з підвальних приміщень виділяється газ – радон, який викликає онкологічні захворювання
	Спадковість, предрасполагающая до захворювань	Здорова спадковість	Кожне 5-е спадкове захворювання
			Ризик захворювання
			інфарктів міокарда вищий
			у чоловіків, жінки частіше
			хворіють варикозним
			розширенням вен. У
Біологічні фактори (20 %)	Вікові, статеві та конституціональні	Особливості, що сприяють	дитячому віці існує одна заліза, яка може викликати захворювання. Особливості конституції
	особливості, що	формуванню здорової	впливають на
	ведуть до розвитку	особистості та	психосоматичне здоров'я,
	захворювань	здорового організму	наприклад, астеніки
			страждають
			захворюваннями нервової
			системи, пікніки
			захворюваннями ШКТ,
			атлетики –
			захворюваннями опорно-

			рухового апарату
Організація	Неякісна допомога і обслуговування		При високому рівні медичного обслуговування в Японії (2 рази в рік всі проходять обстеження з допомогою ендоскопічної техніки)
медико-		Високий рівень	
психологічної		допомоги, широке	
допомоги (8-10 %)		охоплення населення	

Психологічні чинники здоров'я

Багато фахівців задавалися питанням: як взаємопов'язані фактори життя людини зі здоров'ям і хворобою. Психологи запропонували виділити 3 групи психологічних факторів, що ведуть до здоров'я і хвороби: незалежні, передавальні та мотиватори.

Поведінковий профіль. Існує 3 типи поведінки: тип А, тип Б і тип С. Також виділяють 12 типів поведінки – опросник АVЕМ. Кожен тип включає наступні характеристики: поведінкові позиції (амбіційність, агресивність, компетентність), специфічне поведінка (м'язове поведінка, певний емоційний стиль мови) і переважають емоційні відповіді (роздратування, ворожість, гнів). Деякі вчені з поведінкою, що передую ішемічною хворобою серця, пов'язують тип А і його найбільш прогностичну рису особистості – «потенціал ворожості».

Підтримують диспозиції – це особистісні конструкти, пов'язані з певними можливостями реагування на різні труднощі в оптимістичною чи песимістичною манері (диспозиція-оптимізм і диспозиція-песимізм). Сюди ж вчені відносять «силу-Я» як механізм, що зв'язує здоров'я з психосоціальних впливом, наприклад, така якість людини як витривалість, самовладання, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість.

Емоційний профіль і емоційні патерни. Це труднощі в емоційному вираженні, пов'язані з алекситимією. Труднощі можуть бути пов'язані з безліччю психосоматичних розладів, з особливостями дихальної системи: астмою бронхітами. Можуть зустрічатися труднощі у вираженні емоцій, що характерно для поведінкового типу 3, т. к. для нього властивий репресивний особистісний стиль – уникнення потенційних пошкоджуючих ситуацій, свідомих конфліктів, утрудненого досвіду.

Тип не здатний виражати негативні емоції, особливо у відкритій манері.

Когнітивні чинники – це уявлення про здоров'я, різноманітні моделі віри в лікування:

Уявлення про хвороби. Люди оцінюють фізіологічні розлади та симптоми залежно від загальноприйнятого підходу і уявлень медицини про хвороби (найчастіше в історичному контексті), від формального зразка (атрибуції, які стосуються приписування причин хвороби або

лікування яких- небудь факторів особистісного плану).

Сприйняття ризику та вразливості. Найчастіше ризик йде до захворювань або іншим негативним життєвим подіям. Контроль над своїм життям: почуття відповідальності і вольова регуляція.

Чинники соціального середовища:

Соціальна підтримкаможе бути позитивною і негативною (якщо референтна група є несприятливою).

Шлюб і
сім'я.
Професійне
оточення.

Демографі чні змінні:

Фактор статі. Концепція біологічного детермінізму пояснює розходження в психіці і здоров'ї чоловіків і жінок. Фактор сприйняття віку. При сприйнятті похилого віку посилюється кореляція між здоров'ям і впливом соціального середовища, т. к. змінюється соціальна підтримка. Існує кореляція між рівнем здоров'я та матеріальним доходом. Етнічні групи та соціальні класи. Знижується здатність до психологічної адаптації, тому що деякі групи мають низький соціально- культурний і матеріальний статус. Відбувається зниження стабільності життя і здоров'я. Передавальні факторыпредставляют собою специфічну поведінку, яке виникає у відповідь на різні стресори:

Копінг-стратегіяили совладание з проблемами різного рівня, тобто переживання, регуляція, саморегуляція, відновлення. Копінг-стратегії впливають як на соматіку, імунну систему, так і на психосоматіку.

Вживання і зловживання речовинами: алкоголь, нікотин, лікарські препарати, харчові продукти, наркотики. Вони в психології розглядаються як одна із стратегій подолання і регуляції зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, найчастіше з негативними результатами для здоров'я.

Особливі види поведінки, що сприяють здоров'ю: фізична активність, вибір екологічної середовища, самосохранительного поведінка в цілому.

Дотримання правил з підтримання здоров'я і прихильність ім. Сюди відносять добровільні зусилля, спрямовані на планування і здійснення лікування, профілактику різних захворювань через профогляди, відвідування груп підтримки, виконання певних гігієнічних процедур, використання ременів безпеки і т. д.

Мотиватори:

Стресори. Саме стрес приводить в дію інші фактори, перш за все, передають, через активізацію механізмів копинга.

Існування хвороби: процес адаптації до гострих епізодів хвороби, поведінка за оцінкою хвороби (інформаційний пошук, соціальні порівняння або заперечення хвороби).

Оцінка цих факторів дозволила створити тести для визначення власного рівня і оцінки здоров'я.