Ст. викладач: Катерина Майгур
kataivanova708@gmail.com

Лекція 2
Основні поняття психології здоров’я та здорового способу життя

- **Тема 2. Здоров'я як оптимальний розвиток людини**
- Загально психологічний підхід до проблеми оптимального розвитку людини. Акме як вершина індивідуального, особистого і суб'єктного розвитку. Акмеологія і метод вивчення «еталонів» людського життя. Акмеологічні здібності. Професійне самоствердження як сенс життя людини. Ціннісно-смислове ставлення до професії психолога. Шляхи підвищення значущості професії як до способу самореалізації. Вершина дорослості і процес професійного досягнення.
-
- **Тема 3. Оптимальний розвиток людини на різних вікових етапах**
- Здоров'я як «ідеальний образ» розвитку мозку і його функцій. Поняття життєвих стратегій особистості, планування майбутнього в період молодості. Вікові етапи середини життя і смисловий зміст основних вікових криз. Вікові аспекти акме. Особливості нормального фізіологічного старіння. Принцип ауторегуляції діяльності як механізм подолання вікової дефицитарности.
- Сторони діяльності людини, що впливають на його здоров'я. Рівень життя, якість і стиль життя. Суб'єктивні сторони якості життя. Вікові та гендерні залежності відношення до здоров'я. Фактори, що впливають на стан здоров'я. Фактори ризику. Система профілактичних заходів.

Розвиток людини на різних вікових етапах

Віковий період *— відрізок життя індивіда, який досягає певного ступеня розвитку і має характерні, відносно стійкі якісні особливості.*

У межах періоду відбуваються кількісні та якісні зміни психіки, що дає змогу виділити певні стадії, які послідовно змінюють одна одну. Тобто розвиток психіки людини має періодичний і стадійний характер. У межах стадій розрізняють менші часові відрізки розвитку — фази (наприклад, у періоді раннього дитинства виділяється стадія немовляти, а в межах цієї стадії — фаза новонародженості).

Визначення періодів, стадій, фаз психічного розвитку особистості необхідне для створення оптимальної системи навчання й виховання, використання в повному обсязі можливостей індивіда на кожному віковому етапі. Критеріями їх визначення є системні суттєві якісні ознаки — психічні й соціальні зміни на певному етапі життя.

Важливе значення має розуміння зв'язку між періодами і стадіями розвитку, оскільки набуті знання і навички на попередній стадії переходять у наступну і використовуються в нових, складніших взаємовідносинах особистості із суспільним середовищем.

****

Психолог Е. Еріксон визначає вісім психосоціальних криз, які є специфічними для кожного вікового періоду. І те, як людина переживе кожну із них (із загостренням чи без) залежить розвиток особистості в соціумі.

Вікова криза *— нетривалий за часом (до 1 року) період розвитку людини, що характеризується бурхливими психологічними змінами.*

- ***Рефлекс*** *— закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів.*
- ***Безумовний рефлекс*** *— природжений рефлекс, стереотипна реакція організму на біологічно значимі впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища.*
- ***Емоції*** *— елементарні переживання, що виникають у людини під впливом загального стану організму.*

Перші стадії раннього дитинства

- Пренатальна (дородова) стадія та її фази.
- Розвиток людини розпочинається ще до її народження і проходить такі етапи: зародження (утворення зі статевих клітин зародка), розвиток в організмі матері, народження дитини.

  В організмі матері створюється оптимальні умови для розвитку зародка, які відповідають його фізіологічним особливостям, і в яких він найкраще захищений від температурних коливань, травм та впливу хвороботворних мікробів. Зародок із самого початку існування взаємодіє з організмом матері. У його розвитку реалізується спадково закріплена і передана в генах батьків програма побудови людського організму, систем його органів та їх функцій.

***

Протягом претанального періоду всі життєві потреби дитячого організму забезпечує мати. Її організм здійснює зв'язок плоду із зовнішнім середовищем. Вже на цьому етапі розвитку дитячого організму виявляються різні рефлекторні акти і “спонтанні” рухи плода, зачатки тактильної, температурної, больової, вестибулярної, звукової, вібраційної, смакової, нюхової чутливості. При повторенні одного й того ж подразника реакція плода згасає.

Це свідчить про їх рефлекторну природу, про виникнення явищ внутрішнього гальмування у корі головного мозку плода. Експериментально доведено можливість утворення умовних рефлексів у плода та в недоношених дітей. Це означає, що в останні місяці свого утробного існування плід може не тільки реагувати на різні зміни середовища, а й переживати перші відчуття.

Стадія немовляти, фаза новонародженості.

У позаутробному житті дитини, а саме у першій стадії немовляти (від народження до року) виділяють коротку, але надзвичайно важливу фазу новонародженості (триває до чотирьох тижнів). Починається вона з акту народження — радикальної зміни способу життя дитини, перевірки її готовності до позаутробного існування, пристосування до нових умов. Відокремившись фізично від матері, немовля починає дихати легенями, отримуючи кисень з повітря, а не з крові матері, ззовні приймати їжу, перетравлювати її і виділяти непотрібні організму речовини. Протягом перших тижнів життя організм певною мірою адаптується до нового (сухішого, холоднішого, світлішого, різноманітно озвученого) середовища, в якому безупинно відбуваються зміни, часом різкі й несподівані.

Друга фаза розвитку немовляти.

Під впливом природних і нових потреб, що виникають на їх основі (у враженнях, спілкуванні з дорослими), у дитини швидко розвиваються форми активності й функції, які їх задовольняють. Цьому сприяють: фізичний ріст; розвиток нервової, сенсорної, моторної систем; поява перших форм спілкування з дорослими.

Ранній дитячий вік

- Ранній дитячий вік (від одного до трьох років) — період істотних змін в анатомо-фізіологічному, психічному розвитку, спілкуванні з дорослими.

- Нові фізичні та психічні якості, сформовані протягом першого року життя, і подальший розвиток дитини викликають якісні зміни у її взаєминах з дорослими. Вони виявляються у самостійності дитини, яка невпинно росте. Оволодіваючи у спільній діяльності з дорослими і під їх опікою предметними діями, способами пересування, дитина починає згодом виконувати їх вже без участі чи прямої допомоги дорослих (знаходити іграшку, гратися нею тощо). За таких обставин керувати поведінкою дитини стає складніше, бо доводиться зважати і на можливу внутрішню стимуляцію.

  Якщо дорослі не враховують цих якісних змін у психіці дитини, в її стосунках з оточенням, прагненнях, виникають конфлікти, які спричиняють зриви в її поведінці, перші прояви неслухняності, примхи. За таких умов виникає описана у психологічних працях “криза першого року”, що є результатом невідповідності між новими прагненнями і можливостями дитини та застарілими формами її взаємодії з дорослими. Якщо дорослі враховують все це, надають дитині більшої самостійності у межах її можливостей, кризи вдається уникнути.

***

Наприкінці другого року життя виникає так звана “криза трьох років”. її сутність полягає у психологічному відокремленні дитячого “Я” від оточуючих дорослих, що супроводжується певними специфічними проявами — впертістю, негативізмом, норовистістю. їх причини — невдоволеність взаєминами з дорослими, прагнення знайти власну позицію.

У період “кризи трьох років” у дітей виробляється певний комплекс поведінки. Вони прагнуть самоствердитись, самостійно досягти позитивного результату в своїй діяльності. Самолюбство дитини проявляється в переживаннях гордощів за досягнення, позитивно оцінених батьками й вихователями (“я вже великий”, “слухняний”, “самотужки одягаюсь” і т. ін.), постійних заявах і вимогах “Я сам!”, бажанні бути схожим на дорослих, наслідувати їх. Негативне чи байдуже ставлення вихователя, батьків до результатів діяльності викликає у дитини образу, смуток. Загалом, цей період характеризується підвищеною вразливістю й чутливістю малюка до оцінювання його досягнень дорослими.

3-5 років

Формування особистості. Відбуваються значні зміни у спілкуванні дитини з дорослими та однолітками, ігровій діяльності. Висока чутливість до емоційного спілкування зберігається, але здебільшого під час спільних предметних чи ігрових дій з дорослими. Дітям уже не достатньо однієї доброзичливої уваги — їм потрібно, щоб дорослі брали участь в їхніх діях. У практичній взаємодії діти, наслідуючи дорослих, засвоюють предметні дії, досягаючи завдяки цьому певного рівня розвитку навичок предметної діяльності.

Саме на цьому етапі в основному формується потреба дитини у спілкуванні з однолітками. Якщо раніше одноліток сприймався як об'єкт навколишньої дійсності, то тепер дитина ставиться до нього як до рівного собі суб'єкта.

Ігрова діяльність різноманітніша й змістовніша. Зміст сюжетної рольової гри розкривається завдяки виконанню дитиною взятої на себе ролі й дотриманню правил гри. Роль набуває організуючого значення, а дії стають узагальненими. Крім того, діти вже не просто відтворюють окремі дії, а об'єднують і підпорядковують їх. Виникає колективна гра.

***

- Характерною особливістю дітей цього віку є значне емоційне збудження, нестриманість і недостатня стійкість емоцій, які швидко виникають і швидко минають, змінюються на протилежні. Потрібен особливий такт, який не допускав би грубого втручання в діяльність дитини, бо це може викликати сильні афективні реакції. Чим менша дитина, тим більше слід уникати впливу на неї сильних подразників. Водночас потрібно поступово виховувати і гальмівні процеси, які складають основу уміння стримувати себе, свої почуття.

  Основні життєві потреби дитини цього віку — любов, доброта, увага дорослих, ігри та спілкування з однолітками, яскраві переживання. Але необхідно пам'ятати, що нервова система дитини настільки не сформована, що навіть маленький колектив є для неї сильним подразником і дуже втомлює.

Молодший шкільний вік

Особистісний розвиток. У зв'язку із задоволенням зростаючої потреби дитини в товаристві ровесників розвиваються соціальні емоції (симпатії, антипатії, уподобання тощо). Діти вибірково ставляться до об'єктів прихильності, а приязнь чи неприязнь до когось втрачає ситуативність і стає постійним почуттям. Фактором розвитку почуттів є оволодіння формами експресії: виразу почуттів за допомогою слів, інтонації, міміки. У процесі спілкування в дітей формуються моральні почуття. Важливе значення у їх становленні мають оцінні відношення. Переживання гордощів виникають внаслідок схвалення дорослими актів поведінки. Урізноманітнюються вияви почуття власної гідності. У дошкільному віці стає важливим не просто вміння, а його якісний вияв, наприклад швидко і вправно одягатися, стрибати високо, далеко. З усвідомленням цінностей діти пишаються трудовими успіхами, професійною майстерністю батьків.

Розвиток почуття сорому, ніяковості пов'язаний із зростанням їх морального досвіду й самосвідомості. У малюка осуд вчинку викликає страх перед покаранням, збентеження і незадоволення собою. У дошкільному віці осуд стає внутрішнім, вчинене неподобство супроводжується зніяковінням, навіть уявлення про негідний вчинок викликає почуття сорому. Деякі діти ніяковіють через невпевненість, занижену самооцінку, надмірну чутливість до критичних зауважень. У них соромливість може стати рисою характеру.

Підлітковий вік

Підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років. Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Його називають перехідним, тому що відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному аспектах.

***

В останні десятиліття XX ст. фізичний розвиток підлітків помітно прискорився. Це явище називають *акселерацією (лат.* acceleration — прискорення). Вона виявляється в тому, що характерні для підліткового віку анатомофізіологічні зміни в організмі виникають раніше, ніж у попередніх десятиліттях. Дослідники вважають, що акселерацію треба розуміти не лише як прискорення росту й статевого дозрівання, а як зміну темпу розвитку організму, що позначається і на темпі психічного розвитку. Існують різні гіпотези щодо виникнення явища акселерації:

1. Геліогенна теорія: вплив сонячного випромінювання на дітей, які останнім часом стали більше перебувати на сонці, завдяки чому стимулюється їхній розвиток.

2. Теорія гетерозії: вплив на розвиток дитини міжнаціональних шлюбів, що призводить до значних змін, і як наслідок — акселерація.

3. Теорія урбанізації: розвиток міст і переселення до них сільського населення, що призводить до прискорення статевого розвитку, інтелектуалізації, а це в свою чергу прискорює ріст і визрівання організму.

4. Нітрітивна теорія: акселерацію вважає результатом поліпшення і вітамінізації харчування.

5. Теорія опромінювання: поширення рентгенівських пристроїв, використання атомної енергетики, випробування ядерної зброї на полігонах створюють фони випромінювання, але в таких дозах, які стимулюють поділ клітин.

Протилежний до акселерації — процес *ретардації* (лат. retardatio —затримка) — значного відставання розвитку дитини від середніх фізичних і психофізіологічних показників. Він може бути наслідком пияцтва, алкоголізму батьків, народження дітей в більш пізньому віці, спадкової хвороби батьків або одного з цих факторів. Такі діти відстають не тільки фізіологічно, а й інтелектуально.

Підлітковий вік

— період переходу від дитинства до дорослості, інтенсивного становлення почуттів і волі, спрямованості, готовності жити і діяти так, як живуть і діють дорослі. Підліток усвідомлює себе дорослою особою. Зростає його активність, відбувається ціннісна переорієнтація під впливом прагнення бути дорослим. Проте він поводиться ще як дитина. Психічному його розвитку властиво багато суперечностей. Підліток є ще дитиною, і вже — не дитина, має деякі риси дорослого, але — ще не дорослий, намагається обмірковувати свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але своєрідно, по-дитячому. Саме ця суперечність у психічному розвитку потребує у спілкуванні з ним значного такту, обережності, делікатності, які є суттєвими у процесі нормального становлення його особистості.

***

Колектив має важливе значення у формуванні особистості підлітка. Однією з найхарактерніших його рис є прагнення до самоствердження. Бажання зайняти своє місце в колективі, бути лідером, помітним або малопомітним виконавцем, активним або пасивним, діяти заради колективу або заради себе є виявом внутрішніх, недостатньо усвідомлених позицій дитини. Але в процесі їх прояву, оцінювання колективом підліток під впливом колективної думки починає усвідомлювати свої устремління, домагання, вчинки і місце в колективі, стає суб'єктом виховання.

Особливого значення набувають дружба і товаришування, які стають активними, набирають нових форм: просто товариші, близький товариш, друг. Важливим фактором формування особистості підлітка є дружні взаємини з батьками. У цьому віці втрачають своє значення “керування” і “підкорення”, категоричне наслідування авторитету. І це природно, адже підліток є вже напівдорослою людиною, має власні оцінні судження, вміє їх одстоювати і доводити. Дружба між батьками і дітьми — один із каналів виховного впливу на дитину. Тільки дружні взаємини викликають підлітка на відвертість, допомагають дізнатися про переживання дитини, впливати на них, використовуючи для цього силу власного досвіду та авторитету.

Юнацький вік

- Рання юність (від 15 до 18 років) — вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій.
Усвідомлення й дотримання певних норм поведінки, прийнятих у суспільстві, вироблення свого ставлення до суспільного життя породжують глибокі, міцні й тривалі моральні емоції. Вони різноманітніші за своїм змістом і спрямованістю, ніж у підлітків. Розвиваються почуття гуманізму, колективізму, дружби і товаришування, честі, обов'язку і відповідальності. У зв'язку з розвитком свідомості, оцінювання власних вчинків, формується таке складне почуття, як совість.
- ***Совість*** *— особлива форма самоконтролю, важливий компонент моральної самосвідомості.*
- Вона постає внаслідок самооцінки особистістю за критеріями добра і зла, справедливості, порядності своїх вчинків і дій, нерідко виявляється у формі болісного усвідомлення своїх вад, моральної недосконалості.

  Особливо загострюються почуття, пов'язані з усвідомленням свого “Я”, власної гідності, потребою дружити, товаришувати. Пошук друзів, спілкування з ними — важливе джерело емоційних переживань старшокласників.

  Рання юність — пора виникнення і переживання першого кохання, яке відчутно впливає на емоційне життя старшокласника, становлення його особистості. Цю пору називають “періодом утворення пар”, перших побачень, перших почуттєвих контактів і відповідного зближення. Настає певна стабілізація, врівноваженість у стосунках молоді обох статей. Інтимні переживання наближаються за своєю формою до почуттів дорослих людей. У групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні стосунки між хлопцями і дівчатами. Виникають та розвиваються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатія, приязнь, флірт, кокетування, залицяння, закоханість). Дівчата і хлопці вчаться звертати на себе увагу осіб протилежної статі, розуміти смаки й уподобання іншої сторони, пристосовуватися до них. Отже, у старшому шкільному віці створюється сприятливий ґрунт для формування міжстатевих стосунків молодих людей, які духовно збагачують їх.

****

Ідентифікація – індивідуальна сірість (12-18 років). Людина думає: «Мене ніхто не розуміє… У мене постійно змінюється настрій, на обличчі з’явилися прищі… Мене дратують мої родичі, які нібито все знають. Мені комфортно лише в компанії.» Це означає: зміна гормонального фону слугує джерелом найрізноманітніших проблем. У цьому віці більшість підлітків отримують перший інтимний досвід. Якщо він буде негативним, це може проявитися у гіперсексуальності, або навпаки – несприйнятті близькості. Для батьків особливо важливо зберегти авторитет, оскільки ціннісна орієнтація у цьому віці, як правило, спрямована на друзів.

****

Комунікабельність-ізольованість (20-30 років). Людина думає: «Я – доросла і самостійна. Мені пора вирішувати. Але це так складно. Батьки майже не допомагають. Друзів стало менше. І любов не схожа на ту, яка в кіно...» Це означає: несприятливі умови для самореалізації, розчарування в коханні/роботі/деяких життєвих цінностях призводять до відчуття самотності й непотрібності. Якщо попередні кризи людина переживала з ускладненнями, у цей період вони можуть нагадати про себе.

КРИЗА 30-ТИ РОКІВ (криза ранньої дорослості)

- Криза 30-ти років – умовна назва. Цей стан може наступити і раніше, і пізніше.
- Перед людиною постає завдання – знайти себе у нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами. На цьому періоді життя людина впевнена, що можливим є повна реалізація усіх її цілей і бажань.
- **ДЛЯ ДАНОЇ КРИЗИ ХАРАКТЕРНИМ Є:**
- поглиблений самоаналіз, зміна уявлення про своє життя,
- руйнування попереднього способу життя,
- підтвердження свого статусу дорослості,
- укріпити своє місце у дорослому житті,
- переоцінка цінностей.
- Кризу 30-ти років нерідко називають кризою сутності життя. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості.
- Спостерігаються **ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ** у переживанні кризи 30-ти років. Для чоловіків характерним є професійні та особистісні зміни, але пріоритети сконцентровані на кар’єрі. У жінок пріоритети змінюються на протилежні: ті, хто будував кар’єру, замислюються про родину та дітей; тих, хто був орієнтований на сім’ю, починають приваблювати професійні цілі.

***

- **КРИТЕРІЇ ВИХОДУ З КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ:**
- любов як беззастережне прийняття іншого;
- створення сім'ї, народження й виховання дітей;
- усвідомлювання цінності людей, що перебувають поруч, розвиток відповідальності за свою та їхню долю;
- формування стійких переконань, нової позитивної системи життєвих цінностей;
- вибір власної життєвої стратегії вдосконалення знань, професійної майстерності, творчості;
- оволодіння здатністю до саморозвитку, формування індивідуальності, неповторності, розширення сфери спілкування.
- **НАСЛІДКИ НЕГАТИВНОГО ПЕРЕБІГУ КРИЗИ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ:**
- надмірне захоплення собою, задоволення лише своїх потреб, власного комфорту;
- недостатність цілісності характеру, відсутність зрілості, індивідуальності, рефлексивних властивостей, здатності до самопізнання;
- уникання міжособистісних стосунків, самотність, ізоляція, дистанціювання;
- нездатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, природних задатків, соціальної активності.

****

- **КРИЗА дорослості 40 років**
- Цей період є критичною оцінкою та переоцінкою того, що було досягнуто до цього часу.
- **ДЛЯ ДАНОЇ КРИЗИ ХАРАКТЕРНИМ Є:**
- зниження життєвих сил, послаблення здоров’я, критична оцінка та переоцінка досягнутого у житті, усвідомлення нереалізованості деяких життєвих планів;
- відчуття спустошеності, безперспективності, застою, утрачених можливостей, стурбованість швидкоплинністю часу;
- емоційне збіднення, думки про одноманітність власного життя, втрата його сенсу, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;
- схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей;
- відчуття невпевненості у завтрашньому дні, накопичення втоми, знервованості й пригніченості, депресивні стани;
- виникнення бажання змінити життя, розпочати все спочатку, але усвідомлення того, що це вже не все по силам;
- поява стійких шкідливих звичок: зловживання алкоголем, куріння, сидячий спосіб життя, які чинять негативний вплив на здоров’я.
- Криза 40-ка років нерідко викликається і загостренням сімейних відносин (діти, як правило, підростають і починають жити своїм життям, помирають деякі близькі родичі і родичі старшого покоління, втрата безпосередньої участі в житті дітей сприяє остаточному усвідомленню характеру подружніх відносин та ін.).

****

- **КРИТЕРІЇ ВИХОДУ З КРИЗИ ДОРОСЛОСТІ:**
- нові успіхи на роботі («друге дихання»), професіоналізм, мудрість як усвідомлення смислу власного життя й людських взаємин;
- вироблення нового образу Я, переосмислення життєвих цілей, внесення змін у діяльність;
- досягнення стабільності внутрішнього світу й поведінки, орієнтація на теперішнє, адекватний рівень домагань;
- перехід до генеративності (інтерес до наступного покоління, різноманітних аспектів його виховання, збільшення культурного потенціалу);
- намагання скоригувати свою діяльність, турбота про збереження близьких стосунків з родичами й друзями, піклування про власне здоров’я, підготовка до спокійного та забезпеченого життя у похилому віці.
- особлива чуйність у подружніх стосунках; підтримка батьків похилого віку.

КРИЗА 50 – 60 РОКІВ (криза зрілості)

- **ОЗНАКИ Й СИМПТОМИ КРИЗИ ЗРІЛОСТІ:**
- кардинальна зміна способу життя з виходом на пенсію (іноді гострий стан «шоку відставки»);
- втрата важливої соціальної ролі й значущого місця в суспільстві;
- відділення людини від своєї референтної групи, звуження кола спілкування;
- погіршення матеріального становища;
- зміна структури психологічного часу;
- зростання уразливості організму зі збільшенням ймовірності смерті. Вироблення психологічної готовності до протидії соціальному старінню:
- адекватне сприйняття старості (протистояння негативним стереотипам);
- попереднє планування й розумний розподіл часу, цілеспрямоване використання решти років життя;
- передбачення негативних станів і подій, протистояння афективному збідненню, пов’язаному з втратою близьких людей і відокремленням дітей;
- збереження емоційної гнучкості, прагнення до афективного збагачення в інших формах;
- прагнення сприйняти «відставку» в позитивному плані як звільнення діяльності від жорстких обмежень за змістом і часом.

***Успішне подолання кризи призводить до формування у людини генеративності (продуктивності) як прагнення подальшого розвитку.

- **КРИТЕРІЇ ВИХОДУ З КРИЗИ ЗРІЛОЇ ДОРОСЛОСТІ:**
- адаптація до вікових змін – тілесних, психофізіологічних;
- рольова переорієнтація, відмова від старих і пошук нових рольових позицій (треба зуміти перейти до нового розгляду себе, своєї унікальності не через призму однієї ролі (професіонала чи батька), а з інших позицій);
- набуття душевної гнучкості (подолання психічної ригідності), пошук нових форм поведінки, нового життєвого укладу, нових шляхів включення в суспільство;
- вияв нових здібностей (успішне старіння можливо, якщо людина зможе пристосуватися до неминучого фізичного дискомфорту чи знайде таке заняття, яке допоможе їй відволіктися).