

## Навчальна дисципліна «ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА»

### Тема 22. Сім'я та здоров'я. Активне довголіття

#### 1. Сім'я і здоров'я

Одним із факторів, які впливають на тривалість і повноцінність життя людини, є шлюб та благополучна сім'я. Вчені довели, що коли людина в шлюбі, вона може до своєї тривалості життя додати ще 5 років, а якщо ні, то з кожних 10 років прожитих самотньо, треба вирахувувати по 1 року. Сім'я забезпечує здоровий спосіб життя. До речі, майже всі довгожителі одружені. Сімейне життя — це своєрідна життєва школа, у якій чоловік і дружина вчать турбуватися про дітей, їхнє виховання. У сімейному житті неминучі відречення від своїх егоїстичних бажань, однак це не збіднює, а збагачує добротою, справедливістю, ніжністю.

Істотне значення для здоров'я має психологічний клімат у сім'ї, який залежить від порядності членів сім'ї, вимог до себе та інших, від взаємного почуття, загальних уявлень, інтересів, устремлінь, моральної атмосфери, в якій живе сім'я, взаємної щирості та розуміння, а також матеріального благополуччя і побутових умов.

Слід пам'ятати, що закоханість і любов — різні явища. Між ними не можна ставити знак рівності. Закохуються в більшості випадків не в людину як особистість, а в які-небудь характерні для неї риси: волосся, очі, ноги, усмішку, тембр голосу, поставу, манеру розмовляти, одягатися тощо.

У кожної людини в підсвідомості існує якийсь неясний ідеальний образ представника іншої статі. Найчастіше в цьому образі поєднуються риси мами (батька), сестер (братів), перших учителів, артистів та ін. Закохуючись, люди знаходять у представника іншої статі риси, властиві образу, що був створений фантазією. Однак пізніше виявляється, що об'єкт закоханості не відповідає ідеальному образу і тоді можуть виникати конфлікти. Коли ж неясний ідеальний образ співпадає з об'єктом закоханості, може утворитися міцна сім'я.

Деякі вважають, що опорою сім'ї є сексуальна любов, однак це почуття вкрай рідко продовжується все життя. Зміст життя складають праця, обов'язки, відповідальність, турботи, труднощі та радощі. Спільно пройти це і поділити між собою, бути опорою одне одному, турбуватися про дітей — це і є основа сім'ї. Гармонійна сім'я не виникає сама собою, для її створення необхідна взаємна повага. Якщо подружжя не розуміє цього, виникають невдоволення, звинувачення, сварки і, на кінець, розлучення. Більша частина сімейних конфліктів виникає тому, що подружжя не знає психічних особливостей одне одного, які пов'язані з біологічними (фізіологічними, гормональними) і соціальними (традиції, виховання в сім'ї) чинниками.

Для чоловіків характерно переважно абстрактне, теоретичне мислення, на яке почуття справляють незначний вплив. Тому в багатьох випадках дружині варто залишати за чоловіком право вирішувати питання, які вимагають далекозорості, критичного осмислення і об'єктивності. З іншого боку, чоловікові часто не вистачає дипломатичності, уваги і доброти при вирішенні сімейних проблем, його теоретизовано і схематичні підходи можуть тільки зашкодити справі. В таких випадках право вирішувати необхідно надати жінці, мислення якої є більш конкретним,

У більшості випадків жінка в сім'ї — кращий психолог, ніж чоловік, а тому в конфліктних ситуаціях інші члени сім'ї, як правило, стають на її бік.

Розважливий чоловік спокійно довіряє вирішення сімейних проблем жінці. Від жінки найчастіше залежить, яка емоційна атмосфера в сім'ї, — радісна, оптимістична чи пригнічена, песимістична.

Материнські і батьківські почуття різні. Любов матері має багато відтінків. Матері краще відчувають молодших дітей, а у чоловіків тісніші контакти зі старшими дітьми. Є ще одна особливість жіночої психіки: на протигагу чоловікам, які дуже цінують привабливість жінок, останні менш вимогливі щодо вроди чоловіків. Вони більше цінують внутрішню красу та інтелектуальну гармонію чоловіка. Кожна жінка свідомо чи підсвідоме розуміє, наскільки важливі в сімейному житті духовні якості чоловіка (табл.).

Неповторну атмосферу благополуччя в сім'ї створюють гармонійні інтимні стосунки між подружжям, які вимагають духовної і фізичної рівноваженості. На жаль, не завжди так буває. Сексологи багатьох країн стверджують, що майже 50 % жінок не задоволені своїм сексуальним життям, а 33 % ставляться до нього холодно і байдуже. Серед чоловіків незадоволених менше, однак їхня задоволеність часто досягається без урахування інтересів партнерші. Наслідком сексуальної незадоволеності є поганий настрій, нервозність, навіть неврози, головний біль та інші негативні моменти, які накладають свій відбиток на стосунки подружжя і можуть спричинитися до взаємовідчуження.

Слід пам'ятати, що у дівчат статево дозрівання розпочинається раніше і закінчується швидше, ніж у хлопців. У дорослих чоловіків і жінок одного віку характер статевого потягу не завжди однаковий. У чоловіків статевий потяг посилюється до 25 років, потім тримається на одному рівні до 40—45 років, після чого починає поступово послаблюватися і досягає нуля в старечому віці. У жінок сексуальна активність наростає повільно, часто вона досягає кульмінації лише до 30 років, потім тримається на одному рівні до клімактеричного періоду. Іноді в клімактеричному періоді спостерігається навіть посилення сексуального потягу. Однак кожна людина неповторна, і статевий потяг залежить від виховання, способу життя, впливу навколишнього середовища, взаємних симпатій тощо. Статеве збудження, яке може закінчитися статевим актом, у чоловіків і жінок має різний перебіг. У жінок для його виникнення потрібно більше часу, ніж у чоловіків. На жінку збуджуюче діють доброта і ніжність чоловіка, тоді як чоловік більше керується фізичними мотивами. В таких ситуаціях жінка вважає чоловіка грубим, нетактовним, а чоловік жінку — холодною, байдужою. Через таку сексуальну неграмотність у сім'ї виникають незгоди, які з часом можуть призвести до розлучення.

**Таблиця. Порівняльні психофізіологічні якості жінок і чоловіків**

<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>
Ніжність	Сила
Любов одухотвореніша (багато жінок більше цінують душевні якості чоловіків, ніж привабливість і могутність його фігури)	Любов більш фізична (багатьох чоловіків на перших порах більше чарує привабливість жінки з естетичної точки зору)

Жвавність і кокетство у різних проявах	Відносна грубуватість у різних проявах
Поступливість	Впевненість у собі
Велика емоційність	Переважання тверезо-логічного і абстрактного мислення
Інтуїція і передчуття	Усвідомлено-організоване передбачення
<b><i>Переважаючі схильності</i></b>	
Домовитість поєднується з професійною діловитістю	Професійна діловитість
Потяг до сім'ї	Потяг до колективу
Потяг до мистецтва, культури	Потяг до науки, техніки, політики
<b><i>Реакція на емоційно-нервове напруження</i></b>	
Більш виражена	Більш стримана
Пристосування до ситуації, що змінюється, більш досконале	Пристосування до ситуації, що змінюється, менш виражене
<b><i>Що робити, щоб зберегти добрі стосунки у сім'ї</i></b>	
Цікавитись справами чоловіка, заохочувати його на досягнення успіхів	Визнавати заслуги жінки по веденню домашнього господарства, бути щиро вдячним
Не сперечатись через дрібниці	Не критикувати
Вдосконалювати психофізіологічні якості	Заохочувати успіхи дружини в самовдосконаленні
Страждати і радіти разом	Страждати і радіти разом
Згладжувати ревності дипломатичним шляхом	Бути морально чистим

У дорослих чоловіків і жінок одного віку характер статевого потягу не завжди однаковий. У чоловіків статевий потяг посилюється до 25 років, потім тримається на одному рівні до 40—45 років, після чого починає поступово послаблюватися і досягає нуля в старечому віці. У жінок сексуальна активність наростає повільно, часто вона досягає кульмінації лише до 30 років, потім тримається на одному рівні до клімактеричного періоду. Іноді в клімактеричному періоді спостерігається навіть посилення сексуального потягу. Однак кожна людина неповторна, і статевий потяг залежить від виховання, способу життя, впливу навколишнього середовища, взаємних симпатій тощо. Статеве збудження, яке може закінчитися статевим актом, у чоловіків і жінок має різний перебіг. У жінок для його виникнення потрібно більше часу, ніж у чоловіків. На жінку збуджуюче діють доброта і ніжність чоловіка, тоді як чоловік більше керується фізичними мотивами. В таких ситуаціях жінка вважає чоловіка грубим, нетактовним, а чоловік жінку — холодною, байдужою. Через таку сексуальну неграмотність у сім'ї виникають незгоди, які з часом можуть призвести до розлучення.

Атмосферу і щастя в сім'ї допомагають створити діти. Любов батьків продовжується в їхніх дітях. В ідеальній сім'ї повинно бути не менше трьох дітей, що забезпечує приріст населення. Першу дитину бажано мати в перші роки сімейного життя, в усякому разі до 30 років. У молодій жінки перша вагітність і роди протікають легше.

Якщо подружжя не бажає більшого приросту сім'ї або вагітність з якихось причин не рекомендується, доводиться думати про запобігання вагітності. Універсального методу немає, кожен має свої позитивні й негативні сторони.

Досить поширеним методом запобігання вагітності є переривання статевого акту до сім'явиверження. При передчасному перериванні статевого акту жінка часто не досягає оргазму, а в чоловіка він відбувається у ненормальних умовах. З часом це може призвести до неврозів і послаблення статевої здатності як у чоловіків, так і в жінок. У жінок, крім цього, можуть виникати різні розлади, наприклад, біль у ділянці малого тазу, збільшення тривалості менструації тощо.

Найбільш поширеним методом запобігання вагітності є користування презервативом. Однак він теж має недоліки: притуплює статеве відчуття, продовжує тривалість статевого акту, що не завжди є бажаним, а також спричиняє подразнення слизової оболонки піхви.

При користуванні презервативом, так само, як і в разі переривання статевого акту, - сім'я не потрапляє в піхву, а значить, туди не надходять білки, ферменти, статеві чоловічі гормони, які містяться в сім'ї. А ці речовини, якщо вони потрапляють в організм жінки, сприятливо впливають на нього.

Менш популярними є такі протизаплідні засоби, як алюмінієві, пластмасові або гумові ковпачки, що їх надягають на шийку матки, марлеві та ватні тампони, змочені кислими розчинами, а також різні пасти, які вводять у піхву до початку статевого акту. Одним із методів запобігання вагітності є спринцювання піхви спеціальними розчинами (2—3 столові ложки оцту на 1 л води, 1 чайна ложка борної кислоти на 1 л та ін.) через 3—5 хв після статевого акту. Запобігти вагітності можна також за допомогою гормональних препаратів — їх ще називають пероральними контрацептивами: інфекундіну, бісекуріну, рігевідону, нон-овлону, які гальмують дозрівання яйцеклітини в яєчнику, їх треба приймати регулярно протягом року. Однак ці препарати скорочують тривалість менструації і зменшують кількість менструальної крові. Гормональні препарати протипоказані жінкам, які страждають на тромбофлебіти, захворювання печінки, а також тим, які мають до названих препаратів підвищену чутливість.

Останніми роками широкого поширення набули виготовлені з синтетичного полімеру спіралі, петлі або пружні кільця, що їх вставляють у порожнину матки гінекологи в перші дні після менструації. У порожнині матки ці протизаплідні засоби можуть знаходитися тривалий час, навіть декілька років. Однак їх не можна застосовувати жінкам, які страждають на гінекологічні захворювання, маткові кровотечі та пухлини матки. Не рекомендують ці засоби також жінкам, які ще не родили, оскільки для їх введення треба розширювати канал шийки матки, що може в подальшому ускладнити перебіг пологів.

Найфізіологічнішим методом запобігання вагітності є врахування перебігу менструального циклу. Дозріла яйцеклітина відділяється від яєчника за 16—22 дні до початку наступної менструації, в зв'язку з чим запліднення можливе за 11—18 днів до наступної менструації. Таким чином, у кожному менструальному циклі є два

періоди, в яких запліднення неможливе, а саме: безпосередньо після закінчення менструації і перед початком наступної менструації. Фізіологічний метод ефективний, якщо жінка має регулярний менструальний цикл. Попередньо, протягом 6 міс, вона має вести менструальний календар. День овуляції може бути точно визначений за зміною температури в прямій кишці. За 1—2 дні до овуляції температура тіла підвищується на 0,4—0,6 °С. Оскільки сім'яні клітини зберігаються живими 2—4 дні, то небезпечний період закінчується за тиждень до підвищення температури тіла. Не можна завагітніти протягом 5—6 днів до початку менструації і 4—5 днів після її закінчення. Таким чином, при менструальному циклі 28 днів приблизно 10 днів є безпечними щодо вагітності. Однак слід враховувати, що при фізичному або розумовому перенапруженні, сильних емоціях, захворюваннях, змінах клімату та дії деяких інших чинників терміни овуляції можуть змінюватися.

## **2.Активне довголіття**

Вище ми розглянули взаємозв'язок смертності і безсмертя в загальному плані, безвідносно до конкретних термінів індивідуального існування людини. Тут, однак, є ще одне питання, що звичайно пропускається філософами з виду і лише останнім часом залучив їхню увагу. Мова йде про проблему активного довголіття. Усвідомивши, що кінцівка буття є щось неминуче, люди стали думати над тим, а не можна чи розширити границі свого кінцевого буття, не можна чи продовжити молодість, життя і т.д. Згадаємо гетевське: "Зупинися, мить, ти прекрасно!" Це, звичайно, мрія. Але чому мрію не можна спустити на землю, оформити у виді конкретної мети, щоб хоч якоюсь мірою вона наближала нас до мрії?! Деякі міркують так: якщо ми смертні, рано або пізно вмиремо, то навіщо нам ще піклуватися про продовження життя, про якісь зайві роки життя і взагалі, яке скнарість вважати роки, прагнути прожити як можна довше незважаючи на старезність, неміч і т.д. Таким людям усе рівно, скільки жити: сорок або вісімдесят років. Дійсно, є такий тип людей. Це, як правило, короткожителі. Вони психологічно не настроєні на довге життя, на те, щоб спеціально піклуватися про його тривалість. Більшість же людей прагне не просто жити, а жити можливо довше. І це нормально.

Узагалі серед реальних протиріч життя існує і це: антитеза коротколіття і довголіття. Досить примітна суперечка двох видатних письменників - 32-літнього Карела Чапека і 65-літнього Бернарда Шоу. Останній написав філософську драму "Назад до Мафусаїлу", що прославляла довгожителство. Карел Чапек заперечив йому комедією "Засіб Макропулоса". Бернард Шоу дожив до 94-х років. Карел Чапек - усього до 48-и. Ці письменники своїм життям продемонстрували антитезу коротколіття і довголіття.

Проблема довголіття не зводиться ні до проблеми продовження роду, ні до проблеми творчого безсмертя. Не випадково пишучі на тему про смертність і безсмертя, як правило, ігнорують цю проблему і навіть виставляють неї в односторонньо негативному світлі. І на це є свої причини. У чистому виді прагнення до довголіття, до можливо більшої тривалості життя перетворюється в порожнє прагнення додати роки до життя, а не життя до років.

Як є короткожителі, яким усе рівно скільки жити, так є і фанати-довгожителі, що прагнення жити можливо довше перетворили в самоціль. Про цю крайність у поведженні людей говорять приклади довголітнього животіння, "тремтіння", такі як описані у світовій літературі 100-літнє життя премудрого піскаря з казки М.Е.

Салтикова-Щедрина або таке ж довге життя Тимоти Форсайта з "Саги про Форсайтах" Д. Голсуорсі.

Антитеза коротколіття і довголіття найчастіше виражається саме в цьому протиставленні якості і кількості життя. Одні готові пожертвувати або жертвують кількістю життя в ім'я її якості, а інші, навпроти, готові пожертвувати або жертвують якістю життя в ім'я її кількості. Дійсно, часом виникають ситуації "або". В ім'я високої якості життя людина може приректи себе на короткі, подібну блискавки, життя. Така людина - герой. Він ризикує або змушений ризикувати у виняткових обставинах. Є цілі професії - військових, рятувальників, випробувачів і т.п., - у які кількість життя приноситься в жертву її якості. З іншого боку, боячись ризику, люди жертвують якістю життя в ім'я її кількості. Їхнє життя, хоч і довга, але прісна, нудна.

Прагнення до довголіття, якщо воно не супроводжується прагненням до гідного життя, безглуздо. Довголіття заради довголіття - усе рівно що пристрасть до накопичення, до накопичення грошей заради грошей. Не існування заради існування, а активне, тобто багате почуттями, думками, діями довголіття - от задача для дійсної людини!

Воістину щасливі ті люди, що вміють з'єднати якість і кількість життя, для яких не існує ситуації "або": додавати життя до років або роки до життя.

У світлі сказаного представляються помилковими думки деяких філософів про те, що якість життя важливіше її кількості. Похвально, звичайно, прагнення філософів підкреслити значення якості життя, але не ціною же третирування іншої неї складової - кількості (тривалості, тривалості)! Тривалість, тривалість життя - як кількісно-тимчасова категорія - далеко не так байдужна життю, її якості, як це їм представляється.