

Лекция 7. Психология здоровья и здорового образа жизни, психолого-педагогические выводы и практические рекомендации врачу для его профессиональной деятельности

Введение в психологию здоровья.

1. История становления и современное состояние психологии здоровья.
2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
3. Определение психологии здоровья и задачи исследования, взаимосвязь с другими науками.

1. Исторический аспект проблемы.

Основа учения о здоровой психике была заложена еще в трудах Гиппократ, в его сборнике были впервые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья. Древний философ Демокрит в свое время писал Гиппократу: «Здоровье просят у Богов в своих молитвах люди, а того не знают, что они сами имеют в распоряжении средства к этому». О Гиппократе знают не только как о врачевателе, но и как о непреклонном гигиенисте. Именно с гигиеной связаны пути сохранения здоровья, и об этом писал Гиппократ. Но еще гораздо раньше Гиппократа в античной литературе была достаточно широко освящена тема гигиены. В древней мифологии существует миф об Аполлоне и его сыне Эскулапе и кентавре Хероне – лучшем врачевателе, который обучал Эскулапа врачеванию собственной души. У Эскулапа было 2 дочери: Панацея и Гегея, первая решила изобрести лекарство от всех болезней и была осмеяна, а вторая - проповедовать гигиену души и тела, стала известной. Гегею изображали как красивую девушку в тунике, которая держит в одной руке чашу, а в другой – змею (это символ медицины).

Авиценна в средние века издал пятитомный труд «Канон врачебной науки», где разработал и обосновал собственную систему сохранения здоровья, которая не потеряла значение до сих пор. Он говорил, что человек может и должен жить до 140 лет.

В.М. Бехтерев впервые заговорил о психологии здоровья. Он говорил, что борьба за свободу личности есть борьба за ее здоровое развитие. Общество, которое строится на принципах самоуправления, должно, прежде всего, побеспокоиться о создании здоровых условий для жизнедеятельности личности. Бехтерев особо подчеркивал «определяющее влияние социально-экономических условия на распространение душевных расстройств». Среди всех оздоровительных мероприятий важнейшее значение Бехтерев придавал 3 китам: психогигиене, психопрофилактике и воспитанию. Он предложил создать программу «Забота о здоровье ради здорового человека». До сих пор идеи Бехтерева воплощаются в жизнь в Санкт-Петербурге.

Психология здоровья – новое научное направление в отечественной психологии, которое переживает период своего становления, определяет приоритеты своих научных интересов, связи со смежными областями научного знания. Центральной проблемой психологии здоровья является сохранение, укрепление и развитие здоровья с опорой на его психологическую составляющую, когда само здоровье в единстве его духовной, социальной и соматической компонент становится реальным условием для полного раскрытия потенциалов человека, его саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации и самопознания. Очевидно, что главная цель психологии здоровья – всестороннее совершенствование человека.

Актуальность проблем психологии здоровья диктуется современным нарастанием нагрузки на нервную систему, психику человека. Информационный прессинг, ускорение ритма жизни, негативная динамика межлических взаимоотношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, национальная, имущественная, религиозная разобщенность) – всё это формирует эмоциональное напряжение как один из факторов развития различных заболеваний. Жизнь в условиях неопределенности обуславливает психическую и психосоматическую патологию.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Можно выделить три вида здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. [3]

Проблемы психологии здоровья

1. Убыстрение ритма жизни. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику человека, негативная динамика межлических отношений приводит к формированию эмоционального напряжения. Она ведет к «болезни спешки» и является одним из факторов развития заболеваний.
2. Проблема жизни в условиях неопределенности. Ее породила ситуация, связанная с переходом с одной ступени развития общества на другую. Произошла кардинальная смена устоявшихся стереотипов поведения. Следовательно, повысилось беспокойство человека за свое будущее, за будущее своих детей и близких. Повышенный стойкий уровень беспокойства выливается в психосоматическую патологию. Неопределенность сама по себе не имеет знака, знак зависит от личностных особенностей человека, заполняющих неопределенность собственными ожиданиями. Чаще всего неопределенность представляет собой дефицит в прогнозировании своего будущего. Проведенные психологами исследования показали, что существуют 2 полярные группы людей, которые по-разному реагируют на неопределенность. Первая группа реагирует страхом, усталостью, безразличием и растерянностью (интравертированные интерналы). Вторая группа – это люди, которые реагируют озлобленностью и агрессивностью (экстравертированные экстерналы).
3. Проблема «информационного бума». Нахлынувшая волна информации о прошлом и настоящем пропорционально увеличила приток лиц, которые обращаются к психотерапевтам, психологам и психиатрам. Многие чувствительные люди не могут адекватно переработать информацию – ее слишком много и она ужасающая. Т.о. растет количество лиц, страдающих от «синдрома информационного изнурения».
4. Разрушение идеологической базы, которое повлекло за собой разрушение индивидуальной картины мира. Большинство населения сумело перестроить свою мировоззренческую картину, причем, в основном опираясь на религию или на собственную философскую модель описания действительности. Однако по исследованиям около 12-15 % населения не имеют никакой системы описания, т.е. образовался мировоззренческий вакуум. Он очень близок по своим характеристикам к состоянию неопределенности, поскольку он может заполниться любыми шовинистическими идеями. Он может спровоцировать социальные катаклизмы.
5. В настоящее время актуализировались все смертные грехи человека: гордыня, сребролюбие (любовь к деньгам), блуд, чревоугодие, гнев, зависть и уныние. Именно зависть и уныние могут в полной мере рассматриваться как важные факторы риска психических заболеваний.
6. Снижение уровня социальной поддержки. Оно приводит к одиночному переживанию преодоления стрессовых ситуаций. Это снижает толерантные способности человека. Социальная поддержка бывает двух видов: институциональная (исходит от государственных структур) и межличностная. Социальная поддержка – это барьер между стрессом и его последствием. Социальная поддержка тесно связана с социальной интеграцией, которая тоже является барьером между здоровьем и болезнью. Социальная

интеграция включает в себя привязанность к кому-либо. Возможность кого-то воспитывать, получение подтверждения своей значимости, чувство надежности партнеров по общению и т.д. Социальная поддержка прямо пропорциональна уровню заболеваемости и здоровью.

7. Проблема вестернизации (от слова «вестерн»). В течение трех последних столетий это направление продолжает завоевывать российское пространство. Вестернизация – это усвоение обществом ценностей и паттернов социального поведения, изначально присущих западному обществу. Ученые обнаружили, что воздействие вестернизации несет повреждающий характер (эффект):
1. Снижение численности населения в результате снижения среднего возраста жизни, снижения рождаемости и роста межгосударственной миграции.
 2. Рост общей и нервно-психической заболеваемости с преобладанием психосоматических заболеваний.
 3. Рост инфекционной заболеваемости, обусловленный распадом системы контроля над инфекционными болезнями и внутригосударственной миграцией.
 4. Рост профессиональной заболеваемости и индустриального травматизма из-за снижения внимания к охране труда и технике безопасности вследствие необходимости снижения производственных затрат.
 5. Появление значительных по объему маргинализированных социальных групп.
 6. Рост всех видов социальных девиаций: преступности, проституции, алкоголизации, суицида и т.д.
 7. Экономическая депривация больших групп населения, которая приводит к обнищанию.
 8. Неспособность институтов контроля нейтрализовать негативное влияние социальных изменений на общественное здоровье. Т.е. у государства нет возможности удержать стресс социальных изменений и его последствия.

Стресс социальных изменений влияет на психологическую устойчивость личности – это сложное качество личности, синтезирующее в себе следующие составляющие: способность к личностному росту, своевременное адекватное разрешение внутрличностных конфликтов, относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения, развитая волевая регуляция.

В психологической устойчивости объединены уравновешенность и соразмерность, стойкость и стабильность, сопротивляемость или резистентность. Это главный критерий психического здоровья.

Выделяют 2 составляющие психологической устойчивости: внутренние (личностные) ресурсы человека и внешние ресурсы (социальная поддержка). Г. Олдпорт определял, что если у человека дефицит психологической устойчивости, снижается сопротивляемость организма, и возникает психологическая зависимость.

Существует 3 группы психологических зависимостей: химическая зависимость, акцентуированная активность, интеракционная зависимость. *Химическая зависимость* возникает при выходе эмоциональных событий за границы оптимума (либо дефицит чего-то, либо пресыщение чем-то). Чем уже границы оптимума, тем меньше психологическая устойчивость. Например, алкоголь оглушает реактивность организма, что снижает значимость событий при их пресыщении. *Акцентуированная активность* включает в себя поглощение играми, сексом, трудоголизм. Причина в том, что происходит редуцированное личностное развитие (личностная дисгармония). Происходит попытка заменить истинные ценности. *Интеракционная зависимость* – это снижение самодостаточности, ослабление чувства социальной принадлежности к определенной группе. Все это ведет к деструктивному культу.

2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры

Понятие здоровья является основополагающим в литературе и культурологии. Вересаев в книге «Записки врача» в 1936 г. давал 28 определений здоровья. В философии основное определение дал Шопенгауэр: это одна из приоритетных ценностей человека, жертвовать им ради чего-либо есть величайшее безумие. Т. о. здоровье считалось определяющей и самой главной ценностью.

Проблема здоровья, его определения ставится в один ряд с фундаментальными науками: физикой, химией и математикой. По своей актуальности это одна из самых значимых наук. В психологии говорят о феноменальности здоровья.

Феномен здоровья состоит в следующем:

1. В абсолютном смысле здоровья не существует, это идеал.
2. Каждый человек здоров условно, ни один человек на протяжении всей жизни не бывает вполне здоровым.
3. Каждый человек может быть здоров в определенных условиях. Условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого.

5 моделей здоровья:

- I. Биологическая модель: здоровье определяется как отсутствие болезней, нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации, т.е. такое функциональное состояние, которое обеспечивает продолжительность жизни, физическую и умственную способность, функцию воспроизводства здорового потомства.
- II. Медицинская модель: здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Эту модель предложило Всемирное Министерство здравоохранения ООН, она считается идеальной.
- III. Биомедицинская модель: здоровье – это состояние организма, когда функционирование всех его органов и систем уравновешено с внешней средой, отсутствуют болезненные проявления и субъективное ощущение нездоровья.
- IV. Ценностно-социальная модель: здоровье – это ценность для человека, необходимая предпосылка полноценной жизни, удовлетворения материальных потребностей и участия в разных видах деятельности.
- V. Биосоциальная модель (Лисицын): здоровье – это гармоничное единство социальных и биологических качеств человека, позволяющих ему успешно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и быть полноценным членом семьи и общества.

Структура здоровья

- «Я хочу»: психическое здоровье.
- «Я могу»: соматическое (имеется при рождении) и физическое (динамика физиологических изменений организма на протяжении всей жизни) здоровье.
- «Я должен»: социально-нравственное здоровье.

Психическое здоровье – это состояние психической сферы (психических явлений) человека, общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию человека в среде и обществе.

Социально-нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационно-потребностной жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей индивида. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека.

Факторы, формирующие здоровье.

Определяющим фактором является образ жизни (*modus Vivendi*), вследствие этого здоровье рассматривается как социально-психологическая категория.

По *Лисицыну* образ жизни – это определенный исторически обусловленный тип жизнедеятельности в материальной и духовной сферах, который включает в себя 4 категории:

- экономическую (уровень жизни человека);
- социологическую (качество жизни);
- социально-экономическую (уклад жизни);
- социально-психологическую (стиль жизни).

Здоровье – категория общественная, о здоровье общества судят по следующим показателям: рождаемость, смертность, уровень заболеваемости и продолжительность жизни. Понятие здоровья располагается между 2-мя точками: рождаемостью (от зачатия) и смертностью.

Петленко (один из основоположников медицинской психологии) говорил, что здоровый организм должен быть довольно устойчивым в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Образ жизни занимает 50 % среди всех факторов, влияющих на здоровье человека, и представляет собой систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Таблица

Сфера влияния факторов	Факторы, влияющие на здоровье		Примечания
	Факторы риска	Факторы, укрепляющие здоровье	
Образ жизни (50 %)	Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами	Отсутствие вредных привычек	<u>Современные тенденции</u> относительно вредных привычек: ювенилизация вредных привычек (снижение возраста их возникновения); повышение спектра вредных привычек, повышение доступности факторов риска (только 1/5 часть наркотиков используется как лекарство, 80 % - бизнес)
	Несбалансированное в количественном и качественном отношении питание	Рациональное питание	
	Гиподинамия и гипердинамия	Адекватная физическая активность	
	Стрессовые ситуации (дистресс, хронический стресс)	Здоровый психологический климат, прежде всего, в семье	
	Недостаточная медицинская активность	Внимательное отношение к своему здоровью	
	Сексуальное поведение, способствующее распространению ЗППП, непланируемой беременности и препятствующее стабильным, постоянным партнером	Сексуальное поведение, препятствующее распространению ЗППП, адекватное репродуктивное поведение	30 % детей с 12-ти лет имеют полигамный сексуальный опыт
Внешняя среда (20 %)	Макросреда		
	Неблагоприятные природно-	Благоприятные природно-климатические условия	

	климатические условия		
	Загрязнение окружающей среды	Экологически чистая окружающая среда	Валеология изучает последствия загрязнения окружающей среды для человека
	Микросреда		
	Вредные условия труда и обучения	Отсутствие вредных факторов труда и обучения	В школе существуют дидактогенные заболевания, связанные с процессом обучения
	Миграционные процессы	Оседлый образ жизни	В 1996 г. 1 млн. мигрантов из Таджикистана приняла Россия и произошла вспышка брюшного тифа
	Плохие материально-бытовые условия	Хорошие материально-бытовые условия	На первых этажах домов может быть плохое бетонирование, из подвальных помещений выделяется газ – радон, который вызывает онкологические заболевания
	Наследственность, предрасполагающая к заболеваниям	Здоровая наследственность	Каждое 5-е заболевание наследственное
Биологические факторы (20 %)	Возрастные, половые и конституциональные особенности, ведущие к развитию заболеваний	Особенности, способствующие формированию здоровой личности и здорового организма	Риск заболевания инфарктов миокарда выше у мужчин, женщины чаще болеют варикозным расширением вен. В детском возрасте существует одна железа, которая может вызвать заболевания. Особенности конституции влияют на психосоматическое здоровье, например, астеники страдают заболеваниями нервной системы, пикники – заболеваниями ЖКТ, атлетики – заболеваниями опорно-двигательного аппарата
Организация медико-психологической помощи (8-10 %)	Некачественная помощь и обслуживание	Высокий уровень помощи, широкий охват населения	При высоком уровне медицинского обслуживания в Японии (2 раза в год все проходят обследование с помощью эндоскопической техники) дети умирают в 5 раз чаще, чем в России. Почему?

Здоровый образ жизни и его составляющие

ЗОЖ можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что ОЖ человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Мотивация занимает одно из центральных мест в психологии в вопросах объяснения поведения того или иного объекта наблюдения. Многими экспериментами доказано, что и у людей и у животных поведение чаще всего определяется одновременным наличием нескольких мотивов. Но если у животных реакция выбора при действии комплекса раздражителей осуществляется на уровне смежных условных рефлексов, то у человека проявление мотивации опосредствовано функцией сознания, которое представляет высший эволюционный уровень регуляционных механизмов нервной системы. Поэтому у человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива, играет так называемый сознательный мотив. Говоря о мотиве, как об осознанном побуждении к определённому образу действий, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями.

Мотивы, побуждающие человека на ЗОЖ можно разделять следующим образом:

1. Непосредственные мотивы:

- потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- потребность в самовыражении, самоутверждении.

2. Опосредованные мотивы:

- стремление стать сильным, здоровым;
- стремление через физические упражнения подготовить себя к практической жизни. [2]

Резервы организма. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

Распорядок дня. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Рациональный режим труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах, на экскурсиях, за работой в саду, огороде. [5]

Правильное питание. Вряд ли найдется человек, который будет спорить с утверждением, что качество пищи, её состав, количество, способ употребления и сочетания влияют на сохранение соматического и психического здоровья. По большому счету, пища - это повседневное, постоянное лекарство для души и тела. Проблема питания во все времена была, есть и будет одной из коренных человеческих проблем.

Когда речь заходит о рациональном питании, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон: питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеваниям, и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Режим сна. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Дыхание. Дыхание является самой необходимой важной и необходимой функцией организма, без которого функционирование всего организма практически невозможно. Дыхание находится в тесной взаимосвязи с кровообращением, обменом веществ, мышечной деятельностью и осуществляется при непосредственном участии центральной нервной системы.

Акт дыхания выполняется автоматизировано, но наряду с этим имеет место произвольное управление дыханием. При произвольной регуляции дыхания можно (в определённых пределах) сознательно регулировать глубину и частоту дыхания, задерживать его, сочетать дыхание с характером движений т.д.

Дышать обязательно нужно через нос. В лечебных целях, для усиления функции выдоха, иногда рекомендуется совершать вдох носом, а выдох через рот. При нормальном дыхании вдох должен быть примерно на 1/4 короче выдоха. Так, при ходьбе средней интенсивности на каждый вдох делается три шага, на выдох - 4. При быстрой ходьбе (и беге) больше внимания следует обращать не на соотношение количества шагов при вдохе и выдохе а на более полный и длительный выдох что способствует глубокому дыханию.

Во время выполнения физических упражнений или физической работы необходимо приучать себя дышать глубоко и ровно, при этом дыхание следует по возможности сочетать с фазами движения. Так, вдоху должны сопутствовать движения, увеличивающие объем грудной клетки, а выдоху - движения, способствующие уменьшению её объема. При невозможности сочетать фазы дыхания и движения дышать надо равномерно и ритмично. Это особенно важно во время бега, прыжков и других быстрых и ритмичных движений.

Искоренение вредных привычек. Наиболее явную психологическую основу имеет такое звено обеспечения здоровья, как борьба с вредными привычками (курение, употребление алкоголя, наркотических и других галлюциногенных веществ и др.) Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Только сильная волевая натура и целеустремленность помогают в успешной победе над собственными пороками.

Оптимальный двигательный режим. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Закаливание. Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.]

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечнососудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая

культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

3. Психология здоровья – наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Задача психологии здоровья: психология здоровья стремится выстроить психосоматическое развитие человека в творческий процесс преобразования себя и самочувствие себя в системе окружающей действительности.

Пути становления новой отрасли человеческого знания проходили в **3 этапа**:

- I. Запугивание и устрашение населения различными недугами. В этот период была основа на патогенную основу факторов риска.
- II. Обращение к разуму человека: активно давалась статистика о различных оздоровительных системах, об их положительном воздействии, предлагались различные модели здорового образа жизни.
- III. Каузальный этап (кауза - причина) – причинный этап: ориентация на исходные причины состояния человека, т.е. на выявление и устранение причин, а не на борьбу со следствием.

В психологии здоровья выделили следующие направления исследований:

- Выявление роли психологических факторов в укреплении здоровья человека.
- Формирование внутренней картины здоровья, т.е. психологического состояния отношения к здоровью.
- Поиск оптимальных методов психологического воздействия, направленных на развитие здоровой личности.
- Создание системы обучения здоровью.

Т.о. психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от зачатия до смерти и представляет собой психологическую базу первичной, вторичной профилактики и реабилитации. В 1997 г. А. Маслоу высказал предположение, что жизнеспособность психологии здоровья, возможно, определяется не столько анализом глубин человеческого поведения, сколько анализом высот, которых каждый индивидуум способен достичь. З. Фрейд представляет нам большую часть психологии, и мы должны теперь дополнить ее здоровой частью.

Нормы и патологии личности в психологии здоровья.

Общей принятой концепции не существует, однако можно выделить три основных:

Панпсихиатрическая: основной тезис – «все люди психически ненормальны и страдают психопатологическими состояниями». Доказательством служит характеристика современного общества в которую входят особенности: отчужденность от себя, других и мира вообще, конфликтность, снижение социальной поддержки, преступность, войны, угроза глобального самоуничтожения. Человечество ведет себя к деструкции.

Антипсихиатрическая: отрицает правомерность самой постановки вопроса о норме и патологии. Все люди психически нормальны и патологии не существует. Негативные отношения тоже нормальны, такова природа людей. Психиатрия это лже наука и служит средством

подавления нестандартных личностей. Психически больные люди рассматриваются как жертвы плохого патогенного общества, которое признает сумасшедшим того, кто не соглашается с предписанием религии и государства. Они требуют отмены больничных порядков, термин психиатрия и заменить его термином социальные болезни.

Клиническая: выделяют два аспекта определения психической нормы: негативный и позитивный, разработал профессор Кравосарский.

Негативный подход: при этом подходе неспецифическим признаком психопатологии считается отклонение от общепринятых стереотипов жизненного, социального и ситуативного поведения.

Критерии:

1. способность концентрации внимания на предмете.
2. удержание информации в памяти.
3. способность к логической обработке информации.
4. адекватная ориентация в пространстве и времени.

Нарушение отдельных элементов может быть компенсировано другими функциями, патология предполагает нарушение нескольких признаков одновременно.

Позитивный подход: основные критерии – тенденции к развитию, росту, самореализации.

Критерии:

1. сознательная способность руководить своими действиями и поступками.
2. быть ответственным перед собой и другими.
3. иметь развитую систему ценностей.
4. способность адекватно воспринимать самого себя и окружающих.

Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья.

Обзор литературы различных исторических эпох и выделение в ней различных дефиниций здоровья позволяет получить определенные представления о феномене здоровья, которые выдержали испытание временем и могут быть объединены в 3 наиболее распространенных эталона.

Античный эталон здоровья. Основные положения его концепции

В V в. до н.э. Алкмеоном было выделено определение здоровья – это гармония или равновесия противоположно направленных сил. Точка зрения Платона состояла в том, что здоровье выражается в соразмерности соотношения душевного и телесного. Он говорил, что здоровье, как и красота, определяется соразмерностью и требует согласия противоположностей.

Гиппократ говорил, что здоровье – это правильное смешение соков или гуморов. Гуморальная теория была первой моделью человеческого организма. Гален развил теорию Гиппократа и добавил к ней постулаты пифагорейской теории 4-х элементов. Человеческий организм – это не машина, т.к. у него есть целеполагающее начало, контролирующее отдельные части.

Цицерон характеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний, однако наиболее общую идею отражает определение Платона.

Греческие и римские философы рассматривали преимущественно внутриличностный аспект здоровья, а именно – внутреннюю согласованность телесных и душевных проявлений человека. Чтобы быть прекрасным и здоровым, недостаточно совершенствовать тело или только гармонизировать душу, необходимо почувствовать оптимальное их соотношение.

Такая концепция стала основополагающей для философии стоицизма. Стоики (Марк Аврелий, Сенека), всячески акцентируя живую неразрывную взаимосвязь индивидуального бытия и вселенной (как части и целого), обогатили античную концепцию здоровья и дали следующее определение: здоровье – это не только равновесие (сонастройность и унисон души и тела), но, главным образом, чтобы душа и тела подчинялись законам целостности природы. Что значит для стоика жить в согласии с природой?

1. Отличаться здоровым умом или «неуклонно пользоваться разумением и здравомыслием».
2. Иметь основанную на господстве разума духовную независимость. «Здоровый дух свободен, тверд и непоколебим; он властвует над страстями души и телесными

вожделениями, проявляя себя в свободном волеизъявлении». Это свойство здорового духа называется самообладанием. Т.е. здоровье обеспечивается взаимным переплетением здравомыслия и самообладания.

Основные положения античной концепции:

1. Обращение к самому себе. Стремясь к здоровью и уравновешенности, точку опоры следует искать не во вне, а в себе самом, ибо внешние блага приходящие, не принадлежат тебе и могут принести лишь временное удовлетворение и наслаждение, но не обеспечат постоянного устойчивого положения в мире.
2. Внутреннее устройство здорового человека аналогично по строению устройству мироздания и являет собой воплощение «всеобщего высшего порядка».

В качестве двух главенствующих принципов, на которые опирается античная практика оздоровления можно рассматривать умеренность и заботу о себе. Именно они формируют здоровый образ жизни. Исцеление в античном мире рассматривается как восстановление утраченной целостности, следовательно, оздоровление – это систематическое обеспечение этой целостности.

Античная культура выработала особые **механизмы** социальной, религиозной и психофизической **регуляции**, душевной и нравственной жизни общества:

- **Очистительный ритуал** использовался как религиозная оздоровительная практика, т.к. этот ритуал был не только формой гармонизации религиозных переживаний, а предотвращал накопление болезненных душевных состояний, осуществляя их преобразование. Очистительные ритуалы проводят совместно с музыкой, особого рода песнопениями, танцами. Очистительные ритуалы служили основным средством «возвращения страдающей души» к состоянию покоя, благоразумия и самоконтроля (преодоление недуга и пафоса). Часто ритуалы использовали в условиях обрядовой практики.
- **Катарктика** (катарсис - очищение) – это очищение, искупление, желанное освобождение от хаоса. Освобождение от хаоса дает нам освобождение от скверы, пафоса, волнения и необузданных страстей. Психологический смысл катарсиса состоит в отражении пафоса через гармонизацию и эстетизацию. Впервые это было введено Аристотелем, он отразил это в своей поэтике: «Ситуации, несущие хаос и деструкцию, надо искусно включать в строго упорядоченную структуру драматического сюжета, это приводит к нейтрализации их негативного воздействия. Пафос, подчиненный сюжету, лишается своей разрушительной силы. Произведения искусства посредством эмоционального резонанса способны настраивать душу, как лиру, на более возвышенный лад, исцеляя ее».
- **Гимнастика и музыка** – это универсальный метод гармонизации души и тела. Упражнения укрепляют тело, а музыка возвышает душу. По Платону, это уникальная целостная система мусического и гимнастического. Каждый должен включать ее в свой порядок дня.

Адаптационный эталон здоровья.

Это альтернативная модель. Такое представление о здоровье стало продуктом научной мысли XIX в. Оно возникло на стыке социологического подхода и биологических наук и является основным для медицины и психиатрии. Данная модель также является базовой и для психологии. Ее часто рассматривают в социальной психологии в западных концепциях.

Адаптационная модель здоровой личности использует главным критерием оценку оптимального функционирования человека, т.е. характер и степень включенности индивида в эколого-биологические и социальные системы.

Теоретические предпосылки модели:

1. Эволюционное учение Ч. Дарвина (естественный отбор, борьба за существование).
2. Социология Э. Дюркгейма, который рассматривал любое проявление психической или духовной жизни человека как функцию, прежде всего, его социальных отношений.

Из этих двух теорий медицина и психология позаимствовала 2 главных параметра: приспособленность или адаптация к окружающей среде и гармоничная включенность человека в сообщество людей.

Биологический подход.

Включает в себя 2 уровня: индивидуальный и общевидовой. Рассмотрим индивидуальный подход.

Теория стресса Ганса Селье. Выделяется 3 стадии стресса: мобилизация всех ресурсов, собственно резистенция (сопротивление, создание системы собственных психологических защит и копинг-стратегий) и истощение. Селье говорил о том, что стресс – это нормальное явление, есть зависимость от стрессоустойчивости организма. Стресс организму нужен для того, чтобы без серьезных потерь организм мог встречаться с более серьезными неприятностями. На основе своей теории Селье предложил кодекс здорового и полноценного существования. С помощью правил этого кодекса человек может поддержать стресс на оптимальном уровне и избежать дистресса.

Теория Уолтера Кеннона. У него было то же самое понимание здоровья: наш организм может сам справляться с негативными условиями среды. Он соотносил нормальную жизнедеятельность со способностью организма сохранять устойчивость (постоянство внутренней среды). Он ввел в науку термин «гомеостаз».

Йоган Шульц на основе этого учения создал свое собственное учение. Он разработал особую систему психофизического саморегулирования – «аутогенная тренировка». Один из последователей И. Шульца – Хеннон Линдеман – видел в болезни нарушение системы психофизиологической саморегуляции. Главной причиной нарушения является урбанизация и негативное переживание по поводу неудач. Он полагал, что необходимым условием оздоровления является установка на поддержание внутренней стабильности, т.е. нужна не просто аутогенная тренировка, а нужно «аутогенное погружение». Это эффективный метод сознательного формирования очень сильной установки, которая может быть сформирована только в экстремальной ситуации. Он проводил собственный эксперимент (плавание на надувной лодке через Атлантику).

Существуют биологические общевидовые теории. Они используются для оздоровления нации, общей популяции человечества. Теория нормального функционирования может изучаться в свете теорий приспособления человечества как вида:

- Теория К. Лоренца. Лоренц говорил, что любые «проявления душевной жизни» и любые внутриличностные преобразования оцениваются в широком контексте общевидовой эволюции. В книге «Оборотная сторона зеркала. Опыт естественной истории человеческого познания» он рассматривает эволюцию человечества, которая при определенных условиях может привести к негативным последствиям. По Лоренцу, «эволюция есть процесс познания», т.е. познание – это видовая приспособительная функция.
- Теория В.И. Вернадского. Здоровье определяется в масштабах биосферных процессов. Человечество – это составная часть биосферы, которая обеспечивает постепенное преобразование ее в ноосферу, т.е. в сферу духовной активности человека.
- Концепция «космопланетарного» феномена человека Казначеева и Спирина. Авторы предлагают четко разграничить здоровье отдельного человека и целой популяции, т.к. здоровье популяции – это процесс долговременного приспособления или развития жизнеспособности в ряду поколений. Поэтому обязательно нужно рассматривать здоровье одного человека, критерием которого является производительность и продуктивность. Основным параметром, определяющим продуктивность – количество лет здоровой жизни.

Социальный аспект.

Основным является понятие социальной адаптации. На первый план выступает всесторонняя социализация личности.

Социологический подход Э. Дюркгейма. Он противопоставляет человека как существа социального «единому царству природы», т.е. личность – это исключительно продукт социальных отношений, общество – альтернатива природе, человек – это «социальное животное». «Высшей духовной реальностью, стоящей над индивидом признается коллектив». Дюркгейм раскрыл феномен суицида: причина ухода из жизни лежит все индивида, в сфере его отношений и связей с социумом.

Подход «социального конструирования реальности» или социальный конструкционизм М. Вебера. В рамках этого подхода была создана концепция Бергера и Лукмана: «человеческая природа – это социокультурная переменная». Социальный конструкционизм нанес сокрушительный удар по главному духовному достоянию запада – человеческой субъективности.

Концепция П.Д. Тищенко. Он выпустил книгу «Геномика, здоровье и биотехнологический антропогенез», пытаясь применить теорию социального конструирования объективной реальности к изучению феноменологии здоровья на материалах современной биомедицины и генетики. «Здоровье – это не естественный феномен, а социальный артефакт». В результате появилась проблема биологической этики.

В социальном плане на основе всех этих теорий здоровье понимается как нормальное состояние, а болезнь – отклонение от нормы. Адекватность поведенческих реакций, способность к научению, работоспособность – таковы устойчивые социальные характеристики здорового человека. В современной психологии и медицине сформировался социально ориентированный и дискурсивный подход к проблематике здоровья. Он является более мягким по отношению к предыдущим концепциям, однако определяет здорового человека как того, кто эффективно функционирует. Согласно такому нормоцентрическому подходу любое нарушение психического здоровья – это отклонение от нормы и может рассматриваться как определенная форма социальной дезадаптации.

В психологии представителем такого подхода была теория Адлера. Адлер сделал вывод, что необходимо принять логику нашей общественной жизни как истину. Правила общественной жизни так же очевидны, как законы климата. Человек – слабое животное, и он сможет выжить только благодаря стадному образу жизни. Либо человек представляет собой неполноценный организм, который постоянно преодолевает свою неполноценность, изобретая механизмы и способы адаптации. Наиболее здоровый способ, как считал Адлер, – это всестороннее развития социального чувства, социального инстинкта, стремление к солидарности, т.е. способность кооперироваться с другими людьми. Основными источниками психопатологии и здоровья является чувство неполноценности и чувство общности. Уход в болезнь – это своеобразный способ компенсации неполноценности. Идеальная личность – это такая личность, которая ведет жизненную игру согласно законам общества. Подход Адлера представляет собой выражение крайнего социологизма в рамках психологических теорий.