

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

На сегодняшний день проблема психического здоровья в современном обществе предстает актуальной. Актуальность обусловлена множеством факторов. Так, перейдя грань XXI века, человечество достигло небывалых высот в научно-технической сфере, промышленной, медицинской (фармакологической). Но одновременно с этим человечество потеряло свое поистине «человеческое» лицо. Современная ситуация продолжает свидетельствовать о множестве нерешенных проблем социального характера: социальное расслоение на фоне экономического кризиса последних лет, широкое распространение алкоголизма и наркомании, распространение девиантного поведения среди молодежи, экстремизма и многое др. Все более повышается уровень психически больных людей в обществе. Урбанизация, ускорение темпа жизни, информационные перегрузки, усиливают нервное напряжение, что зачастую способствуют возникновению и развитию нервно-психической патологии. Нормой становится синдром «эмоционального выгорания» на работе. Поэтому на основании всего вышеприведенного, исследование вопросов психического здоровья позволит не только более корректно подойти к решению насущных проблем в психической области человека, но и возможно решить проблемы в социальной сфере целого общества.

Психическое здоровье это собирательное понятие, которое состоит из нескольких составляющих: психика и здоровья - создавая, таким образом, синтетический объект для изучения.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических эффектов. Так физическое здоровье - естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем; оно зависит от двигательной системы, от правильного питания, от оптимального сочетания устной и физической работы

Психическое здоровье — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Из данного определения следует одна важная мысль о том, что если физическое состояние здоровье это здоровье чего-либо вещественного, то психическое здоровье это нормальное функционирование фактически психических процессов в человеке.

Психические расстройства, по мнению Юнга и Фромма могут выступать как следствие внутреннего противоречия между внутренними («наиболее человеческими») посылками и внешними этическими нормами и устоями. В данном ключе попытка определения эталона психического здоровья немыслима. Наше бессознательное, как примитивное, архаическое мышление, представляющее собой первоначальный стадий мироотношений человека, находится в непримиримом противоречии и во вражде с теми культурными ограничениями личности, которые делают ее социальной единицей, участником в культурном строительстве человека. Действительность показывает, что мышление душевнобольных и невротиков, в большей или меньшей степени отличается как раз такими чертами, которые сближают их с людьми «архаическими», то есть фактически с людьми, которые не смогли на каком-то этапе своего развития решить этих внутренних противоречий. Поэтому, даже если мы попытаемся условно оформить психическое здоровье, то проблема будет насущной и актуально либо постоянно и сопутствующей всему

человечеству, либо будет разрешена при новом витке развития психологии как научной дисциплины.

Коснувшись вопросов эталона психического здоровья, интересным будет сравнение границ между особенностями человеческого характера (акцентуациями) и патологиями. Так, акцентуация характера понятие, введенное К. Леонгардом и означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Именно на описаниях этих акцентуаций строятся современные классификации характеров. Приводить в работе мы их не будем по причине минимума объема работы. Акцентуации как временные состояния психики чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Психопатия (от греч. *psycho* — душа и *pathos* — страдание, болезнь) — патология характера, при которой у субъекта наблюдается практически необратимая выраженность личностных свойств, препятствующих его адекватной адаптации в социальной среде.

Различают психопатии ядерные (врожденные или конституциональные) и приобретенные. Последние возникают как следствие травмы головного мозга, инфекции, интоксикации, психотравмы и т. д. Конституциональные психопатии обусловлены врожденной неполноценностью нервной системы, вызванной факторами наследственности, вредностями, воздействующими на плод, родовой травмой и т. п. Конституциональные психопатии проявляются уже в детском возрасте в виде нарушений эмоционально-волевой сферы, при этом интеллект может быть относительно сохранным. Степень выраженности психопатии во взрослом возрасте зависит от условий воспитания и влияния окружающей среды. Проявления психопатий разнообразны. Несмотря на редкость чистых типов и преобладание смешанных форм, принято выделять следующие классические типы:

1)циклоиды, основной признак которых — постоянная смена настроения с колебаниями цикла от нескольких часов до нескольких месяцев;

2)шизоиды, для которых характерны уход от контактов, замкнутость, скрытность, легкая ранимость, отсутствие эмпатии, угловатость движений;

3)эпилептоиды, основной признак которых — крайняя раздражительность с приступами тоски, страха, гнева, нетерпеливость, упрямство, обидчивость, жестокость, склонность к скандалам;

4)астеники, которым свойственны повышенная впечатлительность, психическая возбудимость, сочетающаяся с быстрой истощаемостью, раздражительность, нерешительность;

5)психастеники — тревожные, неуверенные в себе, склонные к постоянным раздумьям, патологическим сомнениям;

6)паранойяльные психопаты — склонны к образованию сверхценных идей, упрямы, эгоистичны, отличаются отсутствием сомнений, уверенностью в себе и завышенной самооценкой;

7)истерические психопаты — характеризуются стремлением во что бы то ни стало обратить на себя внимание окружающих, при этом оценка ими реальных событий всегда искажена в благоприятную для них сторону, в общении манерны, театральны,

8)неустойчивые психопаты — основные признаки: слабохарактерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих;

9)органические психопаты — отличаются врожденной умственной ограниченностью, могут хорошо учиться, но бесплодны, когда нужно применить знания или проявить инициативу, умеют «держаться себя в обществе», но банальны в суждениях

Четкой границы между психопатиями и вариантами нормальных характеров не существует. Указанным типам психопатов в норме соответствуют натуры с подобным характерологическим складом, но без патологической (психопатической) выраженности (Акцентуация характера) Под влиянием болезни или психотравм у психопатов могут возникать острые и затяжные реактивные и невротические состояния, а также депрессии

Граница между акцентуациями характера и психопатиями весьма расплывчата, и не исключено «перетекание» одного в другое. Дело в том, что в теоретическом отношении понятие психической нормы достаточно расплывчато и относительно.

Проводя длительные наблюдения за людьми, страдающими различными психическими заболеваниями, психологам удалось выделить некоторые критерии, которые помогают различить нормальное и аномальное состояние. Опираясь на них, конечно, нельзя поставить диагноз и сделать вывод о наличии определенного психического заболевания (психолог этого и не должен делать, подменяя собой врача), однако можно ставить вопрос об отклонении от нормы.

Поведению, отклоняющемуся от нормы, свойственны следующие характерные признаки: оно неадекватно, в нем прослеживается отсутствие самокритики, оно, как правило, непродуктивно. Следует отметить еще один немаловажный критерий - поведение человека, подверженного патологиям, как правило, наносит вред окружающим его людям

Нельзя забывать о том, что под воздействием давления определенного рода, акцентуация характера может перетечь в соответствующую патологию. Поэтому необходимо помнить об этом. А так же, для предотвращения подобного «перетекания», очень важно своевременное отслеживание акцентуаций.

Тем не менее, еще раз напомним о том, что четкого определения психической нормы не существует. И поэтому, определение «нормальности» является уделом врача и должно быть индивидуальным.

То, что человек обладает и физическим здоровьем и психическим как его частью доказывать не стоит, но вот то, как это может проявляться, мы постараемся показать на нескольких примерах.

Так существует целый спектр болезней, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы. Это психосоматические болезни Психосоматические заболевания - это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс. Классический набор психосоматических заболеваний включает в себя бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, язвенную болезнь 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и ряд других болезней. Психологические факторы играют немаловажную роль и при других заболеваниях: мигренях, эндокринных расстройствах, злокачественных новообразованиях. Однако следует различать истинные психосоматозы, возникновение которых определяется психическими факторами и лечение которых должно быть направлено, прежде всего, на их устранение и коррекцию (психотерапия и психофармакология), и остальные заболевания, включая инфекционные, на динамику которых психические и поведенческие факторы оказывают существенное воздействие, меняя неспецифическую резистентность организма, которые при этом не являются первопричиной их возникновения. Существует несколько гипотез, объясняющих происхождение психосоматических заболеваний.

Согласно одной из них, психосоматические заболевания являются следствием стресса, обусловленного длительно действующими и непреодолимыми психотравмами.

Другая гипотеза связывает возникновение психосоматических симптомов с внутренним конфликтом между одинаковыми по интенсивности, но разнонаправленными мотивами индивида. Согласно третьей гипотезе, неразрешимый конфликт мотивов (как и неустранимый стресс) порождает в конечном итоге реакцию капитуляции, отказ от поискового поведения, что создает наиболее общую предпосылку к развитию психосоматических заболеваний. Это проявляется в виде явной или маскированной депрессии. На фоне возникающего снижения резистентности организма к неблагоприятным факторам среды нарушается работа какого-то органа по принципу «слабого звена», что обусловлено генетическими факторами или болезнями (травмами) в процессе онтогенеза.

Таким образом, стресс является одним из ведущих факторов в развитии психосоматических заболеваний, причем его решающая роль в данном процессе доказана не только клиническими наблюдениями, но и в экспериментах на разных видах животных. Особенно показательными были опыты, проведенные на обезьянах, которые в качестве экспериментальной модели считаются наиболее близкими человеку. Так, в одних экспериментах у самца-вожака отбирали любимую самку, помещали ее в соседнюю клетку и подсаживали к ней нового партнера. Самец, оставшийся один в клетке, тяжело переносил измену подруги и в течение 6-12 месяцев погибал от сердечного приступа или повышенного кровяного давления. В других специальных экспериментах на обезьянах психологический стресс приводил к развитию язвы желудка или серьезным нарушениям в работе кишечника.

У людей эмоциональный стресс может приводить к еще более серьезным последствиям, включая развитие онкологических заболеваний. Так исследователями из медицинской школы Хьюстона (США) получены убедительные доказательства того, что стресс может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний. Как отмечают отечественные авторы, «зная о фармакологических эффектах стероидов, о возможности их прямого действия на геном человека, можно предполагать, что их свободная циркуляция длительное время или высокая концентрация в организме становятся прямой причиной многих психосоматических заболеваний». Другой российский ученый, Ю.Н. Корыстов пишет: «Мы вступили в эпоху, когда стресс играет определяющую роль в заболеваниях человека - до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Эмоциональный стресс является главной причиной сердечно-сосудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение. К настоящему времени большинство исследователей сходятся во мнении, что чрезмерный стресс, возникающий в конфликтных или безвыходных ситуациях, и сопровождающийся депрессией, чувством безнадежности или отчаяния, увеличивает вероятность возникновения многих злокачественных новообразований».

Как видно из данных примеров, влияние через психику на физиологию человека не составляет большого труда. Одновременно с этим мы можем говорить и об обратном процессе, когда окружающая среда или внутреннее физическое состояние человека влияет на психику, психическое здоровье и его поведение.

Для исследования психического здоровья важным является изучение среды обитания человека, которая является сложным переплетением социальных и природных факторов. Сегодня, как никогда раньше человек живет в сложнейшем мире, в котором как это не парадоксально все создано, чтобы облегчить его бытовую жизнь (возможно, это один из парадоксов современного цивилизованного общества). На практике это благополучие оказывает человеку «медвежью» услугу, влияя неблагоприятно на его психику. В настоящее время значительная часть болезней человека связаны с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнением

атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума. Вот лишь небольшой список факторов влияющих на психику человека и на его психическое здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье	Примерный удельный вес в, %	Группы факторов риска
1. Образ жизни	49-53%	Курение, алкоголь, неправильное питание, вредные условия труда, переживания, стрессы, привычки, гиподинамия, материально-бытовые условия, наркотики, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, высокий уровень урбанизации (населения)
2. Генетика, биология	18-22%	Предрасположенность к наследственным заболеваниям
3. Внешняя среда	17-20%	Загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена природно-атмосферного давления, магниты и другие излучения
4.Здравоохранение	8-10%	Неэффективные профилактические меры, низкое качество медицинской помощи и несвоевременность её оказания

**Экология.** Не для кого не секрет, что современная природа очень загрязнена. В зависимости от своей природы, концентрации и времени действия на организм человека различные вещества-результаты промышленной деятельности они могут вызвать различные неблагоприятные последствия. Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

Признаками хронического отравления являются нарушение нормального поведения, привычек, а также нейропсихического отклонения: быстрое утомление или чувство постоянной усталости, сонливость или, наоборот, бессонница, апатия, ослабление внимания, рассеянность, забывчивость, сильные колебания настроения. При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кроветворных органов, нервной системы, печени.

**Проблема шума:** Очень шумная современная музыка способна вызвать нервные заболевания. Шум обладает аккумулятивным эффектом то есть акустические раздражение, накапливаясь в организме, все сильнее угнетают нервную систему. Поэтому перед потерей слуха от воздействия шумов возникает функциональное расстройство центральной нервной системы. Особенно вредное влияние шум оказывает на нервно-психическую деятельность организма. Доказано, что процесс нервно-психических заболеваний выше среди лиц, работающих в шумных условиях, нежели у лиц, работающих в нормальных звуковых условиях.

Психическое здоровье это собирательное понятие, которое состоит из нескольких составляющих: психика и здоровья. Психическое здоровье — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Таким образом, психическое здоровье — суть характеристика полноценности психологического функционирования индивида.