

## Понятие «Психическое здоровье»

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.



## Критерии психического здоровья

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
- Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Всемирная организация здравоохранения заявила, что психические расстройства затрагивают около 12% всего населения земного шара - примерно 450 миллионов или каждый четвертый человек во всем мире страдает от психических заболеваний, и могли бы получить пользу от диагностики и лечения. Психическое здоровье и психические заболевания - часть любой страны, культуры, возрастной группы и не зависят от социально-экономического положения.

## Индивидуальное развитие и психическое здоровье человека



Независимо от социального или этнического происхождения, индивид, живущий в технологическом, урбанизированном обществе, должен обладать совокупностью определенных психологических черт, обеспечивающих социальную адаптацию, т.е. успешное функционирование в этом обществе. Эти черты обычно формируются по мере более или менее упорядоченного продвижения через различные стадии развития. Для каждой из стадий характерен набор задач, с которыми человек должен справиться, и набор черт, которые он должен приобрести, чтобы лучше подготовиться к следующей стадии. Таким образом, суждение о психическом здоровье индивида должно соотноситься со стадией его развития, а также с его генетическим наследием и культурным окружением. Стадии развития можно обобщенно представить следующим образом:

- От рождения до 3 лет. Помимо элементарных навыков произвольного движения и самоконтроля, вербальных и невербальных средств выражения, ребенок должен научиться доверять миру взрослых, осознать непрерывность существования предметов и людей даже в периоды их отсутствия.

- От 3 до 6 лет. В этот период возрастающей самостоятельности и инициативы ребенка формируется его способность устанавливать взаимоотношения, делиться тем, что имеет, выносить элементарные нравственные суждения, а также отождествлять себя и других с мужским или женским полом.

- От 6 до 13 лет. Это относительно свободный от кризисов период, в течение которого у ребенка закрепляются ранее приобретенные навыки, начинает развиваться нравственное чувство в ходе игр и иного участия в групповой активности, возникает адаптация ко внесемейному окружению.

- От 13 до 19 лет. Этот период сопровождается резким скачком в физическом (преимущественно половом) развитии и конфликтом, связанным с будущими ролевыми ожиданиями. Как правило, этот период начинается с почти безоговорочного следования установкам сверстников, затем переходит в фазу исследования и экспериментирования и завершается отходом от родителей и развитием собственных стиля, целей и установок.

- Зрелость. В большинстве сообществ этот период предполагает наличие планов, связанных с браком, детьми и работой, приобретение рациональных, реалистичных установок и целей, способность отличать мысль от действия, умение заботиться о других. В инволюционном периоде, который обычно начинается с шестого десятилетия, утрата друзей и сужение возможностей может вызывать эпизоды депрессии. Однако и в этом периоде существуют источники удовлетворенности, особенно если есть внуки или стареющий человек пользуется уважением в своей среде.

Следует отметить, что психическое здоровье не означает свободу от тревоги, вины, подавленности и других отрицательных эмоций. Поскольку оно подразумевает относительную свободу от психологических проблем, здесь важна именно способность их преодолевать. Таким образом, наличие этих проблем – еще не признак болезни, однако

неспособность учиться на опыте и стереотипность мышления и поведения свидетельствуют о неблагополучии в эмоциональной сфере.

## Типы психических расстройств

По тяжести психические расстройства можно разделить на психотические и непсихотические.

**Психотические расстройства** способны ухудшать психическое функционирование настолько, что человек утрачивает способность справляться с элементарными требованиями повседневной жизни. Может серьезно нарушаться восприятие реальности, возникать бред и галлюцинации. Типичный пример психотического расстройства – шизофрения.

**Непсихотические расстройства** характеризуются меньшей степенью дезориентации и утраты контакта с реальностью, а также большей вероятностью улучшения. Наиболее распространенными непсихотическими расстройствами являются неврозы, личностные расстройства, расстройства поведения у детей и подростков и некоторые синдромы органических нарушений мозга.

## Стресс и психическое здоровье

**Стресс** (от англ. stress – давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз\*, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодный, световой, антропогенный и другие стрессы.



Стресс является фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

\* Гомеостаз (от греч. homoios - подобный и stasis - неподвижность) – процесс, за счет которого достигается относительное постоянство внутренней среды организма (постоянство температуры тела, кровяного давления, концентрации сахара в крови). В качестве отдельного механизма можно выделить нервно-психический гомеостаз, за счет которого обеспечивается сохранение и поддержание оптимальных условий функционирования нервной системы в процессе реализации разнообразных форм деятельности.

## Бостонский тест на стрессоустойчивость

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

*Варианты ответов:*

1	балл	-	всегда
2	бала	—	часто
3	балла	-	иногда
4	балла	-	почти никогда
5	баллов — никогда		

*Вопросы:*

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту: Рост (см) — Вес (кг) =  $100 \pm 10$
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

*Результаты теста.*

Сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов. Если Вы набрали *меньше 10 баллов*, то у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает. Если ваша сумма составляет *от 11 до 30 баллов* — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Если ваше итоговое число *превысило 30 баллов*, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если вы набрали *более 50 баллов*, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни — не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и ваша уязвимость к стрессу снизится.

# Профилактика стресса

## 1. Релаксация

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие - мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

### *Релаксационные упражнения*

Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела(ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

### **Примеры некоторых релаксационных упражнений.**

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

## 2. Концентрация.

Концентрация - это способность контролировать собственные мысли, организовывать собственные знания и создавать на их основе эффективный и рациональный план действий.

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Концентрационные упражнения можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

Итак, примерный порядок выполнения упражнений на концентрацию.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

2. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) Концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) Концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это

будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

### 3. Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, **ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом**, наряду с релаксацией и концентрацией.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Существует много дыхательных упражнений, которые можно найти в соответствующей литературе по аутогенной тренировке, но сделаем следующие выводы данной методики:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

6. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно его можно сознательно регулировать.

7. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

## Психическое здоровье: методы лечения

Основные методы лечения, используемые сегодня в большинстве больниц и клиник, — это психотерапия, лекарственная терапия, шоковая терапия и терапия средой, применяемые по отдельности или в различных сочетаниях.

*Психотерапия.* Большинство психотерапевтических подходов может быть отнесено к одной из двух школ — психоанализу З.Фрейда или поведенческой терапии, основанной на теориях научения и условных рефлексов психофизиологов Б. Скиннера и И.П. Павлова. В психоаналитически ориентированной терапии неадаптивные формы поведения пациента и симптомы его заболевания рассматриваются как результат глубинных, неосознаваемых конфликтов в мышлении, чувствах и мотивах.

Освобождение от болезни при такой терапии происходит за счет осознания и разрешения внутренних конфликтов, а также выявления их источников (как правило, восходящих к детству). Целью поведенческой психотерапии является устранение неадаптивных форм поведения и научение новым, более продуктивным.

*Лекарственная терапия.* Психотропные препараты получили широкое применение с конца 1940-х годов. Первоначально они назначались в больничных условиях, позже стали применяться и в амбулаторной практике. В настоящее время транквилизаторы, стимуляторы, антидепрессанты и противосудорожные средства используются очень широко, являясь гораздо более гуманным способом контроля, чем методы физического ограничения, практиковавшиеся прежде. Их применение сокращает пребывание в больнице и смягчает остроту панических расстройств, депрессий и припадков у пациентов.

*Шоковая терапия* возникла на основе наблюдений над тем, как спонтанные судороги прерывали острые психотические и депрессивные состояния. Первоначально для шока использовались химические вещества, позже были разработаны методы электросудорожной терапии. Хотя курс такой терапии эффективен в случаях депрессий в позднем возрасте или при юношеской шизофрении, не существует общепринятой теории, объясняющей механизм ее действия.

*Терапия средой* включает такие взаимодополняющие методы, как трудовая терапия, групповая дискуссия, совместное планирование, навыки самопомощи и самоконтроля. Терапия средой широко используется, чтобы избежать полного отрыва пациента от жизни при госпитализации.

## Психическое здоровье: профилактические меры

Развиваемые в области психического здоровья профилактические программы преследуют три основные цели: 1) предотвращение или снижение частоты психических заболеваний; 2) облегчение тяжести или сокращение длительности заболевания; 3) уменьшение воздействия заболеваний на трудоспособность.

Поскольку органические нарушения вызываются болезнями или травмами, направление профилактических программ здесь довольно ясно. Например, известно, что недоедание или энцефалит могут повреждать центральную нервную систему. Мерами по профилактике такого рода нарушений служат вакцинация и обеспечение соответствующего питания матерей и новорожденных. Программы по охране психического здоровья имеют дело и с такими проблемами, как алкоголизм, предупреждение несчастных случаев на производстве и отравления свинцом.



Причины психогенных, или неорганических, расстройств менее ясны. Как правило, их считают результатом взаимодействия конституциональных и семейных влияний, а также воздействия среды. В настоящее время роль генетических факторов интенсивно исследуется и не исключено, что удастся снизить распространенность некоторых типов расстройств с помощью генетического консультирования.

Основные психотерапевтические школы значительно расходятся во взглядах на причины, а, значит, и на профилактику неврозов и личностных расстройств. Тем не менее, все они едины в том, что ребенок, родившийся со здоровой психической и физической наследственностью и воспитанный психически здоровыми родителями, имеет наибольшие шансы вырасти психически здоровым. Более конкретно: есть убежденность в том, что ребенка следует любить, принимать его как самостоятельную личность и уважать, обеспечивать заботу и питание, эмоциональную и интеллектуальную стимуляцию, предохранять от сильных стрессов, связанных с бедностью, физическими и эмоциональными травмами, чрезмерно строгим воспитанием или жестким стилем семейной жизни. Для развития важен баланс между разрешенным и контролируемым, а также такие формы общественной поддержки, как хорошие школы, возможности для игры и нормальное жилье. При наличии соответствующих домашних и общественных условий ребенок придет к зрелости с верой в себя и свою способность справляться с жизненными трудностями.

Учреждения школьного образования и здравоохранения, различные социальные и религиозные группы разрабатывают профилактические программы, чтобы помочь родителям и детям решать семейные проблемы. Эти программы носят в основном образовательный характер; они предполагают лекции и групповые дискуссии, направленные на лучшее понимание психологии развития. Программы по психическому здоровью особенно полезны для родителей детей со специфическими эмоциональными нарушениями, физической инвалидностью или находящихся в необычных жизненных ситуациях.