

# ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ

**Психогигиена** — наука об обеспечении, сохранении и поддержании психического здоровья человека. Она является составной частью более общей медицинской науки о здоровье человека — гигиены. Изучает меры и средства формирования, сохранения и укрепления психического здоровья людей и предупреждения психических заболеваний.

Специфической особенностью психогигиены является тесная связь ее с клинической (медицинской) психологией, которая В.Н. Мясищевым рассматривается в качестве научной основы психогигиены. В системе психологических наук, предложенной известным отечественным психологом К.К. Платоновым (1972), психогигиена включена в медицинскую психологию.

Теоретическая основа психогигиены - социальная и общая психология, психотерапия, социальная психиатрия и физиология высшей нервной деятельности.

**Основной целью психогигиены является сохранение психического здоровья, душевного равновесия. Она призвана помогать человеку -**

- **избегать неблагоприятных воздействий, опасных для его психического здоровья,**
- **обучать его справляться с теми трудностями, которых не удалось избежать, используя для этого естественные, природные ресурсы или изменяя свое отношение к ним.**

# Разделы психогигиены:

1. психогигиена быта;
2. психогигиена труда, или производственная психогигиена, изучающая влияние видов и условий труда на психическое здоровье;
3. Возрастная ПГ:
  - А. психогигиена детей и подростков
  - В. школьная психогигиена, предмет которой — влияние условий обучения на психическое здоровье детей школьного возраста
  - С. психогигиена пожилого возраста
4. психогигиена умственного труда;
5. психогигиена семьи;
6. психогигиена спорта и др.

## **На практике достижения психогигиены могут реализовываться путем:**

- 1. создания для государственных и общественных учреждений научно обоснованных нормативов и рекомендаций, регламентирующих условия различных видов социального функционирования человека;**
- 2. передачи психогигиенических знаний и обучения психогигиеническим навыкам медицинских работников, педагогов, родителей и др. групп населения, которые могут существенно влиять на психогигиеническую ситуацию в целом;**
- 3. санитарно-просветительной психогигиенической работы среди широких слоев населения, привлечения к пропаганде психогигиенических знаний различных общественных организаций.**

**Психопрофилактика** — раздел общей профилактики, включающий комплекс мероприятий, обеспечивающих психическое здоровье и предупреждение возникновения и распространения психических заболеваний.

**Задачами психопрофилактики являются:**

- 1) предотвращение действия на организм и личность болезнетворной причины;
- 2) предупреждение развития заболевания путем его ранней диагностики и лечения;
- 3) предупредительное лечение и мероприятия, предотвращающие рецидивы болезни и переход их в хронические формы.

В нашей стране принята **международная классификация этапов психопрофилактики**. По терминологии Всемирной Организации Здравоохранения, профилактика делится на :

- первичную;
- вторичную;
- третичную.

Выполнение психопрофилактических мероприятий требует специальных знаний в области клинической (медицинской) психологии, психиатрии и психотерапии.

**Первичная психопрофилактика** — это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение вредных воздействий на человеческую психику и предупреждение психических заболеваний у психически здорового населения.

Первичная психопрофилактика тесно связана с профилактикой общей и предусматривает комплексное участие в ней большого круга специалистов: социологов, психологов, физиологов, гигиенистов, врачей.

Особая роль в осуществлении первичной психопрофилактики отводится психиатрам, психотерапевтам и *клиническим (медицинским) психологам*, которые призваны осуществлять не только раннее выявление нервно-психических заболеваний, но и обеспечивать разработку и внедрение специальных психопрофилактических и психотерапевтических мероприятий в различных сферах человеческой деятельности.

**Вторичная психопрофилактика — это**

максимально раннее выявление начальных фаз нервно-психических заболеваний и их своевременное (раннее) активное лечение.

Она состоит в контроле за неутяжелением или в предупреждении негативных последствий уже начавшегося психического заболевания или психологического кризиса.

Согласно рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения, под вторичной профилактикой подразумевается именно лечение. Некачественное, несвоевременное лечение при нервно-психических заболеваниях способствует их затяжному, хроническому течению.

**Третичная психопрофилактика — это**

предупреждение рецидивов нервно-психических заболеваний и восстановление трудоспособности человека, перенесшего заболевание.

Третичная психопрофилактика направлена на предупреждение инвалидности при наличии у человека нервно-психического заболевания.

Например, при различных аффективных расстройствах типа маниакально-депрессивного психоза с успехом применяются с профилактической целью соли лития. При неврозах главное место в поддерживающей терапии принадлежит психотерапии и т.д.

**Для предупреждения утраты работоспособности при нервно-психических заболеваниях или профессиональных и личностных кризисах, речь идет обычно**

- профессиональной реабилитации (поиск новых ресурсов в профессиональной деятельности, возможностей профессионального роста или в ряде случаев — возможной смене профессии);
- социальной адаптации (создание максимально благоприятных условий для больного человека при его возвращении в привычную окружающую среду),
- поиске путей для самоактуализации личности (осознание личностью собственных возможностей для пополнения ресурсов роста и развития).

**Реабилитация** (лат. *rehabilitatio* — восстановление в правах) — система медицинских, психологических и социальных мер, предупреждающих дальнейшее развитие болезни, потерю работоспособности и направленных на возможно более раннее и эффективное возвращение больных и инвалидов к общественно полезному труду и активной социальной жизни.

Лечение болезни может проводиться без специальных реабилитационных средств, но реабилитация включает также лечебные средства для достижения своих целей.

Важнейшими задачами реабилитации являются восстановление личного (в собственных глазах) и социального (в глазах окружающих) статуса больного — семейного, трудового, общественного.

М.М. Кабановым (1978) были выделены принципы и этапы реабилитации при нервно-психических расстройствах.

**Основные принципы реабилитации:**

- 1) партнерство - постоянная апелляция к личности больного, согласованные усилия врача и больного в постановке задач и выборе способов их решения;
- 2) разносторонность воздействий - указывает на необходимость использовать разные меры воздействия, от биологического лечения до разных видов психотерапии и социотерапии, привлечение к восстановлению больного семьи, ближайшего окружения;
- 3) единство психосоциальных и биологических методов воздействия - подчеркивает единство лечения болезни, воздействия на организм и личность больного;
- 4) ступенчатость воздействий - включает поэтапный переход от одних реабилитационных мер к другим (например, на начальных этапах болезни могут превалировать биологические методы лечения болезни, а на этапах выздоровления — психо- и социотерапевтические).

М.М. Кабановым (1978) были выделены принципы и этапы реабилитации при нервно-психических расстройствах.

### Основные этапы реабилитации:

- 1) восстановительная терапия — лечение в стационаре, активная биологическая терапия с включением психотерапии и социотерапии, постепенный переход от щадящего режима к активизирующему;
- 2) реадаптация — начинается в стационаре и продолжается во внебольничных условиях, адаптация к семье, наряду с поддерживающей терапией применяют лечение трудом, а при необходимости обучают новой профессии;
- 3) реабилитация в собственном значении слова — рациональное трудоустройство, нормализация бытовых условий, активная социальная жизнь.

## Участие клинических психологов в психопрофилактике и реабилитации больных и в восстановлении нарушенных высших психических функций.

- Задача психологов, при *первичной психопрофилактике*, - формировать представление о здоровом образе жизни, ценность здоровья, чувство необходимости здоровья у всех людей.
- В *рамках вторичной психопрофилактики* клинические психологи осуществляют диагностическую, коррекционную и психотерапевтическую работу. Роль психологов предусматривает консультативные и восстановительные формы профилактической деятельности. Сюда же относится психологическая работа с группами риска, коррекция факторов риска и образа жизни.
- *Третичная профилактика* - работа с переболевшими людьми, направленная на предотвращение инвалидизации или повторения рецидива болезни. Клинические психологи участвуют в решении психологических задач реабилитации :
  - коррекция риска суицида или инвалидизации, возобновления заболевания;
  - коррекция тревожности, уровня притязаний, мотивации, послеболезных синдромов;
  - восстановление нарушенных ВПФ;
  - восстановление и нормализация отношений в среде.

# Взаимосвязь двух отраслей: психогигиены и психопрофилактики

Согласно психологу К. К. Платонову, -

"Психогигиена - наука, лежащая на пересечении медицинской психологии и медицинской науки гигиены и как последняя нацеленная на оздоровление среды и условий жизни человека"

- **Психогигиена** - наука о сохранении, укреплении и улучшении здоровья путем организации надлежащей природной и общественной среды, соответствующего режима и образа жизни,
- **а психопрофилактика** - деятельность, направленная на предупреждение психических расстройств.