

Тема 1. ПСИХОГІГІЄНА – НАУКА ПРО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Предмет, завдання та рівні сучасної психогігієни.
2. Історія становлення психогігієни.
3. Основні розділи психогігієни.
4. Методи психогігієни і психопрофілактики

В умовах науково-технічної революції профілактика порушень психічного здоров'я набуває особливого значення, за такими причинами:

- швидкий потік інформації,
- стрімкий темп життя міст,
- ускладнення міжособистісних відносин на виробництві та в побуті – всі вони пред'являють підвищені вимоги до нервово-психічному статусу.
- Технології поляризації суспільства (спрямована руйнація внутрішньої картини світу)
 - Матеріал носить характер викривальної сенсації, і вже містить суддівський висновок або прозоро натякає на нього.
 - Чи не конструктивний, а явно деструктивний, роз'єднувальний характер повідомлення.
- зростання економічної політичної напруги, життя в умовах війни тощо
- Масове переживання кризи невизначеності
- Вестернізація суспільства
- Економічна депривація населення

відзначається

- значним збільшенням числа пацієнтів психіатричних клінік, психоневрологічних диспансерів, які страждають психосоматичними захворюваннями,
- почастишали суїциди і суїцидні спроби,
- збільшилось споживання психоактивних речовин,
- значно поширились наркоманія та алкоголізм,
- має місце зростання впливу різних сект, що руйнують особистість і суспільство

Ці явища показують також, наскільки є скромними досягнення тих наук, що покликані розробляти науково обґрунтовані методи вирішення перерахованих проблем особистості і суспільства.

Чільне місце в ряду цих наук належить психогігієні і психопрофілактиці

Став звичним погляд на ці дисципліни як на дисципліни виключно медичні. Без медичних знань і досліджень психогігієна і психопрофілактика розвиватися не можуть, але ще більше значення для цих дисциплін має розробка психологічної проблематики.

На превеликий жаль, число психологів, які працюють над питаннями цих дисциплін, дуже мало і не відповідає значенню проблеми.

Володіння основами психогігієни і психопрофілактики слід розглядати як найважливіший показник професійної компетентності психолога, особливо психолога практикуючого.

Міждисциплінарні зв'язки психогігієни

- **ПГ** тісно пов'язана з **психопрофілактикою (ПП)**: їх розмежування (особливо первинної ПП та ПГ) доволі умовне. Подібність мети:
 - в ПГ - збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я шляхом відповідної організації природного та соціального середовища, способу життя, трудової діяльності.
 - В ПП - попередження психічних розладів.
 - **Психогенни** - розлади психіки, що виникають під впливом психічних травм: реактивні стани (психогенні , або реактивні, *психози*) і *неврози*.
- **ПГ та психокорекція (ПК)** ПК припускає психологічний вплив на людину з метою:
 1. попередження можливих захворювань;
 2. більш успішного подолання виниклого захворювання;
 3. запобігання рецидивам і зниження інвалідизації.
- **ПГ і психотерапія (ПТ)**- «зцілення душею». Їх об'єднує націленість на зміцнення психічного здоров'я людини, використання різноманітних методів психологічного впливу на особистість.



Пограничні стани

Нейропсихологія

Психосоматика

Патопсихологія

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА

ПСИХОГІГІЄНА

ПСИХОКОРЕКЦІЯ

ПСИХОТЕРАПІЯ

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА

1. Предмет, завдання та рівні сучасної психогігієни

- **Психогігієна** - галузь гігієни, яка розробляє заходи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я людини, запобігання виникненню та розвитку нервово-психічних захворювань.
- **Гігієна** (грец. hygieinos - здоровий, цілющий, що приносить здоров'я) - наука, що вивчає вплив різноманітних факторів навколишнього середовища і трудової діяльності на здоров'я людини, її працездатність, тривалість життя і розробляє практичні заходи, спрямовані на оздоровлення умов життя і праці людини.
- **Психогігієна** (ПГ) – галузь гігієни, що вивчає вплив різноманітних факторів навколишнього середовища і трудової діяльності на психічне здоров'я людини, розробляє і здійснює заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. У психологічному словнику А.Ребера (2000) сказано, що первісним значенням цього терміна було: мистецтво розвитку і підтримки психічного здоров'я.
- **Психогігієна** - сучасна наука, що вивчає проблему психічного здоров'я та впливу на нього різноманітних чинників навколишнього середовища й розробляє заходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я з метою забезпечення гармонічного психічного і духовного розвитку особистості

Психогігієна - це наука про те, як досягти психічного здоров'я, і зберегти його. **Психічне здоров'я** - це загальний термін, який використовують для опису психологічного стану в цілому. У це поняття входить те, як людина ставиться до себе, як він уміє створювати і розвивати відносини з іншими людьми, як він справляється з труднощами.

До **основних критеріїв психічного здоров'я** відносять:

- **відповідність** суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності
- **адекватність** характеру реакції зовнішніх подразників, значенням життєвих подій;
- **адекватний віку** рівень зрілості емоційної, вольової та пізнавальної сфер особистості;
- **адаптивність** у мікросоціальних відносинах;
- **здатність керування** власною поведінкою, розумного планування життєвих цілей та підтримки активності у їх досягненні.

Гарне психічне здоров'я - це не тільки відсутність психічних розладів. Психічно здорова людина вміє контролювати свої емоції і поведінку, справлятися з проблемами, створювати і зберігати повноцінні відносини, а також ефективно відновлюватися після пережитого стресу. Інші **ознаки хорошого психічного здоров'я**:

- Загальне почуття задоволеності життям;
- Здатність і бажання веселитися;
- Наявність значущого і улюбленої справи в житті;
- Гнучкість психіки, що дозволяє людині легко вчитися і адаптуватися до змін;
- Здатність підтримувати рівновагу між працею і відпочинком;
- Впевненість у собі і висока самооцінка.

□ **Психічне здоров'я** - стан душевного благополуччя, характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності (Психологія: Словник. М-, 1990).

Дане визначення психічного здоров'я цілком узгоджується з визначенням здоров'я, яке сформульовано експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «**Здоров'я** - стан повного фізичного, розумового та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів» (благополуччя в більшій мірі обумовлено самооцінкою та почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму, пов'язане з реалізацією фізичних, духовних та соціальних можливостей людини).

□ **Психічне здоров'я**, внутрішня досконалість, гармонійна система стосунків із навколишнім світом закладаються ще в дитячому віці, тому профілактичні психогігієнічні рекомендації й заходи найбільш продуктивні, якщо вони реалізуються з раннього дитинства, а не в зрілому віці, як це часто буває.

Завдання сучасної психогігієни

1. Поширення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя,
2. Формування навичок оздоровчої поведінки, тобто поведінки, націленої на здоров'я (в англійській літературі - саногенної) (*Під оздоровчою поведінкою розуміються будь-які заходи, розпочаті індивідуумом, незалежно від фактичного або суб'єктивно сприйманого стану здоров'я з метою зміцнення, захисту або підтримки здоров'я. При цьому об'єктивна ефективність такої поведінки з точки зору досягнення мети в розрахунок не береться*)
3. Створення сприятливих умов для формування гармонійно розвинутої особистості.
4. Формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я.
5. Розробка психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження нервово-психічних порушень.
6. Моніторинг психічного здоров'я населення.
7. Розробка та впровадження заходів з оптимізації розумової праці та забезпечення активного творчого довголіття.

Предмет та проблеми психогігієни

Відповідно до завдань **предметом психогігієни** є:

- дослідження й систематизація критеріїв психічного здоров'я;
- наукове обґрунтування та запровадження психопрофілактичних і реабілітаційно-корекційних заходів з метою збереження психічного здоров'я різних прошарків населення.

□ У психогігієні як науковій дисципліні три **проблеми** можна виділити як основні:

- 1) розробка концепції саногенного потенціалу особистості;
- 2) визначення найважливіших напрямків та правил психогігієнічної практики;
- 3) профілактика станів ризику (тензійні, активізаційні, емоційні, тонічні, кризові), ситуацій ризику (стрес, випробування, втрати, реадаптації) та поведінки ризику (залежної поведінки –хімічної, культової, акцентуованої)

Рівні сучасної психогігієни

Психогігієна наукова дисципліна, в межах якої здійснюються теоретичні та прикладні дослідження, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я. Психогігієна - наукова дисципліна, в рамках якої здійснюються фундаментальні та прикладні дослідження.

- У психогігієні як **фундаментальній** науці розглядаються:
 - загальні питання збереження і зміцнення психічного здоров'я,
 - формулюються принципи оздоровлення психіки,
- В психогігієні як **прикладній науковій дисципліні** розробляються конкретні заходи, правила і прийоми оздоровлення психіки.
- **Психогігієна як практика** - це реалізація оздоровчих заходів, створення умов для максимально повного збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і всередині великих і малих груп, виконання рекомендацій по зміцненню здоров'я, підвищенню психологічною стійкості. Психогігієнічних практика здійснюється як професіоналами, так і непрофесіоналами.

Рівнева структура психогігієни

- Психогігієнічні заходи повинні розроблятися та реалізовуватися не тільки психологами і психотерапевтами, але й педагогами, лікарями, соціальними працівниками. Більше того, в них повинні брати активну участь як фахівці, так і представники влади різних рівнів, посильний внесок повинен вносити кожен член суспільства. Психогігієна являє собою досить широку галузь область. У її структурі доцільно виділити три рівні:
 - **національна психогігієна**, здійснюваний інститутами держави і суспільства комплекс заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я нації. Найважливішим напрямком національної психогігієни є державна підтримка санітарної ПГ освіти, підвищення психологічної компетентності громадян, поширення знань про психологічну допомогу і самопомоги.
 - **організаційна психогігієна** - психогігієна на рівні організації, установ, закладів.
 - **сімейна психогігієна** - поширення знань про закономірності функціонування сім'ї, про характер сімейних відносин, про загальні правила і конкретні прийоми гармонізації сімейного життя, можливих превентивних заходах щодо сімейних конфліктів, а також практична допомога сім'ям, члени яких звертаються до фахівців.
 - **психогігієна особистості** - це той рівень психогігієни, на якому центральним об'єктом виступає окрема людина, особистість

Завдання практичної психогігієни особистості

Для практичної психогігієни центральним завданням є підвищення психогігієнічної компетентності особистості, ознаками якої є:

- Саногенні установки, ставлення до здоров'я як до цінності (самоцінності), мотивація до збереження здоров'я.
- Необхідні психологічні знання, розвинені вміння та навички зміцнення психічного здоров'я та зменшення негативних наслідків психотравм.
- Саморозвиток, пошук і розкриття потенціалів саморозвитку, засвоєння прийомів саморегуляції та володіння собою у важких ситуаціях.
- Активність (практичні дії) з оздоровлення, зміна способу життя в саногенному напрямі та його дотримання.
- Пошук ресурсних активностей та їх постійне виконання.
- Вдосконалення та практика оздоровчих технік

2. Історія становлення психогігієни

Г.В. Залєвський, Ю.В. Кузьміна:

- Рекомендації про здоровий і щасливому способі життя складають значну частину текстів в письменах усіх часів. Їх можна знайти у мудреців **стародавнього Китаю** (Конфуцій і Лао-Ци), **індійців** (Будда), у **класичній Античності** (насамперед у епікурійців і стоїків), у **християнській традиції** (від Євангелія до Книг розради Середньовіччя, наприклад «Спадкоємці (спадщина) Христа» Томаса фон Кемпена) і в наш час. Поруч із релігійними в цих книгах майже завжди можна знайти теми, які сьогодні приписують психічній гігієні.
- Майже кожна форма планування ідеального співіснування людей (починаючи з книг **Мозеса** і «Державної утопії» **Платона**) містить приписи щодо захисту фізичного та психічного (душевного, морального) здоров'я.

- Існують різні думки з приводу введення терміну «психічна гігієна» (психогігієна) у науковий обіг.
- Є думка, що термін «психічна гігієна» з'явився вже в середині XIX сторіччя. Засновник кафедри психіатрії у Віденському університеті поет **Ернст Фрайгерр фон Фойхтеслебен** (1806-1849) опублікував в **1838** р книжечку «До діатетики душі», в якій були вказівки на розвиток засобів, за допомогою яких можна зберігати здоров'я.
- В **1841 р.** вчителька з Бостона **Доротія Дікс** почала свій «хресний похід» проти нелюдського поводження з психічно хворими в лікарнях і в'язницях, отримавши в цьому підтримку квакерів (товариства друзів). Завдяки цим зусиллям душевне (психічне) страждання стало розумітися як близький сусід фізичних хвороб, попередження яких є завданням гігієнічних заходів
- Приблизно у цей же час (**1843** р.) з'являється термін «психічна гігієна» спочатку як назва книги американського лікаря **В. Світсера** (1897-1875); суть книги зводилася до того, що причиною багатьох хвороб є внутрішньо вкорінене занепокоєння, яке пом'якшити можуть тільки психічні впливу.
- Термін ПГ був введений в **1900** році німецьким психіатром Робертом **Зоммером** (1864-1937), який заснував в 1896 році психіатричну клініку в місті Гіссен.
- Проте термін отримав більше визнання тільки завдяки зусиллям Кліффорда Уітінгема **Бірса**, спрямованим на поліпшення ситуації з психічно хворими: «початок сучасної психогігієни було закріплено в літературі з появою книги Кліффорда У. Бірса (США)" Розум, який знайшов себе». Книга Бірса ґрунтувалася на його власному досвіді в якості пацієнта.

Основні завдання психогігієни, постульовані К.У.**Бірсом** і Адольфом **Мейєром** в 1908 році, такі:

- турбота про збереження психічного здоров'я, профілактика психічних і нервових захворювань та дефектних станів;
- поліпшення лікування психічно хворих і догляду за ними;
- роз'яснення значення психічних аномалій для проблем виховання, економічного життя, злочинності і взагалі людської поведінки.

Ці завдання повинні виконуватися за допомогою соціального забезпечення та взаємодії з громадськими та приватними благодійними організаціями.

- У 1909 році Бірс заснував Національний комітет психічної гігієни, щоб продовжувати свою реформу лікування психічно хворих людей.
- У 1913 році він заснував Клініку Кліффорда У. Бірса в Нью-Хейвені.
- У 1924 році німецьким психіатром Р. Зоммером була заснована Німецька асоціація психогігієни.
- 20 вересня 1928 в Гамбурзі пройшов перший з'їзд Німецької асоціації психічної гігієни.
- Перший Міжнародний конгрес з психічної гігієни відбувся в травні 1930 року в Вашингтоні, округ Колумбія та в Парижі (1937 р.). Після другої світової війни в Лондоні (1948 р.) відбувся перший Міжнародний конгрес, який ухвалив організувати Всесвітню федерацію із психічного здоров'я

- Ідея психогігієни, іменованої також психічної гігієною, зіграла свою роль в гетто Терезин (Ghetto Theresienstadt) / концтаборі Терезієнштадт, де віденський лікар і засновник екзистенціального аналізу **Віктор Франкл** створив «Відділ психогігієни» - свого роду втручання в кризових ситуаціях. Він попросив про співпрацю **Регіну Йонас**, яка приймала новоприбулих, продовжувала викладацьку та проповідницьку діяльність.
- Ув'язнений в Терезієнштадт філософ **Еміль Утице** (нім.) Рос. також використовував це поняття; вже 24 листопада 1942 він зробив там доповідь під назвою «Гігієна душі в Терезієнштадт».
- **Генріх Менг**, який в 1929 році став одним із засновників Франкфуртського психоаналітичного інституту. Після розпуску інституту в 1933 році за пропозицією швейцарського виховного закладу відправився в **Базель**, щоб там удосконалюватися в галузі педагогіки і психогігієни. Уже через 4 роки він став викладачем Базельського університету, а в **1945** році був запрошений на спеціально створену для нього першу в Європі **кафедру психогігієни**.
- Тут **Менг** створив у післявоєнні роки науково-дослідний центр, який відвідували вчені з усього світу. При щедрій підтримці швейцарських видавництв він створив **наукову бібліотеку психогігієни**. Одночасно були засновані в Швейцарії і в інших країнах **суспільства психогігієни**, які присвячували себе різноманітним, переважно практичним завданням охорони психічного здоров'я.

Завдання психогієни в історичному поступі

К. Мірке (1967) пропонує виокремити три рівня психогієни:

- превентивна психогієна має своєю метою збереження здоров'я людини і суспільства;
- реститутивна психогієна прагне завчасно вжити відновлювальні та коригувальні заходи в життєвих кризах або конфліктних ситуаціях;
- лікувальна психогієна бере на себе вже існуючі обмеження, щоб зцілювати їх клінічними або психотерапевтичними методами.

Е. Шомбург (1975): Психогієна націлена на задоволення таких основних потреб життя:

- любов,
- безпека,
- визнання, ствердження, почуття успіху,
- простір для вільної, творчої діяльності,
- досвід позитивних спогадів,
- самоповага.

3. Розділи психогігієни

Використовуються різні критерії для виділення в психогігієні розділів.

- За характером впливу зазвичай виділяють **особистісну** (індивідуальну) та **суспільну** (соціальну) психогігієну (ПГ)
- *За віковим критерієм їх поділяють на: **ПГ дитинства, підлітків, юнацтва, зрілого віку, ПГ літніх людей.***
- *Існує також багато і специфічних розділів психогігієни праці -**психогігієна інженерна, спортивна, військова** тощо.*
- *За видами діяльності та сферами людського життя: **ПГ праці** (поділяють на - розумового, педагогічного, управлінського, військової діяльності), **ПГ виховання і навчання, ПГ спілкування, ПГ спорту, ПГ відпочинку та побуту, ПГ статевого життя.***

ПСИХОТІЄНА

**ВІКОВА
ПСИХО-
ТІЄНА**

період
немовляти

дитинство
(до 12 років)

підлітковий вік
(12-16 років)

юнацький вік
(16-22 роки)

вік зрілості
(22-50 років)

інволюція
(50-70 років)

старість
(понад 70 років)

принципи

організована
система
гармонійного
розвитку
особистості

організація
трудового
законодавства
і режиму праці
та відпочинку

збереження
повноцінного
довголіття

**ПСИХО-
ТІЄНА
ПРАЦІ**

професійний відбір

професійне законодавство

**ПСИХО-
ТІЄНА
СІМ'Ї ТА
ШЛЮБУ**

фізичний

матеріальний

культурний

сексуальний

психологічний

шкідливих звичок

фактори

4. Методи психогігієни і психопрофілактики

Методів, які можуть бути використані для оздоровлення психіки і зміцнення психологічної стійкості особистості, досить багато. Основними групами методів психогігієни і психопрофілактики є наступні:

1. Санітарна просвіта.
2. Загальні з психотерапією і психокорекцією методи.
3. Методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості.
4. Ментальні вправи (метод аутогенного тренування, метод візуалізації, деякі медитативні техніки.)
5. Трансові методи.
6. Бібліотерапія.
7. Ведення щоденника.
8. Методи біологічного зворотного зв'язку.