

# **ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ**

- **Потребность** – есть состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

**Потребность - это осознанный психологический или физиологический дефицит чего-либо, отраженный в восприятии человека, который он испытывает на протяжении всей своей жизни.**

# Основные теории и классификации потребностей

- Авторами потребностно-информационной теории, которая объясняет причины и движущие силы поведения человека, являются отечественные ученые Симонов и Ершов. Сущность теории состоит в том, что потребности побуждаются условиями существования организма в постоянно меняющейся окружающей среде.

Переход потребности в поступки и действия сопровождается эмоциями.

**Эмоции - это индикаторы потребностей. Они могут быть положительными и отрицательными на удовлетворение потребностей. Симонов и Ершов все потребности разделили на три группы:**

**1 группа - витальные (потребность жить и обеспечивать свою жизнь).**

**2 группа - социальные (потребность занять определенное место в обществе)**

**3 группа - познавательные (потребность познавать внешний и внутренний мир).**

# Жизненно важные потребности

- 1) Дыхание
- 2) Питание
- 3) Движение
- 4) Сон(отдых)
- 5) Общение
- 6) Труд
- 7) Поддержание температуры тела
- 8) Гигиена
- 9) Физиологические оправления
- 10) Безопасность

# Сущность теории потребностей А. Маслоу.

Характеристики основных потребностей человека

Жизнь, здоровье, счастье, человека зависит от удовлетворения потребностей в пище, воздухе, сне и т.д. Эти потребности человек самостоятельно удовлетворяет на протяжении всей жизни. Обеспечиваются они функцией различных органов и систем организма. Заболевание вызывая нарушение функции того или иного органа, той или иной системы, мешает удовлетворению потребностей, приводит к дискомфорту.



I. Физиологические потребности – это низшие, управляемые органами тела потребности, такие как дыхание, пищевая, сексуальная, потребность в самозащите.

II. Потребности в надежности и стремлении к материальной надежности, здоровью, обеспечению старости и т.д.

III. Социальные потребности - удовлетворение этой потребности необъективно и трудноописуемо. Одного человека удовлетворяют очень немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность в общении выражается очень сильно.

IV. Потребность в уважении, осознании собственного достоинства, - здесь идет речь об уважении, престиже, социальном успехе. Вряд ли эти потребности удовлетворяются отдельным лицом, для этого требуются группы.

V. Потребность в развитии личности, е осуществление самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

- Чтобы жить, человеку необходимо удовлетворять физиологические



- Потребность в пище также имеет важное значение для сохранения здоровья и хорошего самочувствия



- Исключить факторы риска: ожирение, сахарная болезнь сердца и почек, богатой насыщенными жирами и содержащий большое количество сахара. Исключает риск развития рака. Сахар в пище способствует развитию ожирения.
- Мясо, рыба, бобы, фрукты и овощи, каши, злаки, птицу, минимальное количество соли.
- Потребность в жидкости: в сутки выводится в среднем 1,5-2 литра жидкости, овощи. Такое количество жидкости в моче, кала, пота, слезах. Для поддержания водного баланса, человек должен выпивать не менее 1,5-2 литра, но не более 2 литров, чтобы не вызвать нарушения функции многих органов и систем.



# Потребность в выделении продуктов жизнедеятельности

- Потребность в выделении продуктов жизнедеятельности. Непереваренная часть пищи выводится из организма в виде мочи, кала. Режимы выделения у каждого человека индивидуальны. Удовлетворение других потребностей может быть отложено, но нельзя отложить выделение продуктов жизнедеятельности на долгое время



ісследований виділено несколько стадій сна.

# Стадии сна

- Стадия 1 - медленный сон. Легкий сон и длится всего несколько минут. При этой стадии происходит спад физиологической активности организма и постепенное снижение деятельности жизненно важных органов, обмена веществ.

Человека можно легко разбудить, но если же сон не прерывается, то вторая стадия наступает через 15 минут.

Стадия 2 - медленный сон. Неглубокий сон, продолжается 10-20 минут. Жизненные функции продолжают ослабевать, наступает полное расслабление. Разбудить человека трудно.

Стадия 3 - медленный сон. Стадия самого глубокого сна, продолжающая 15-30 минут. Разбудить спящего трудно. Продолжается ослабление жизненно важных функций.

Стадия 4 - медленный сон. Глубокий сон, продолжающийся 15-30 минут, разбудить спящего очень трудно. При этой фазе происходит восстановление физических сил. Жизненно важные функции выражены гораздо слабее, чем во время бодрствования. Вслед за 4 стадией вновь наступает 3-я и 2-я стадии, после чего спящий переходит в 5-ю стадию сна.

Стадия 5 - быстрый сон. Возможны яркие, цветные сновидения через 50 - 90 минут после первой стадии. Наблюдаются быстрые движения глаз, изменения частоты сердцебиения и дыхания, а также увеличения или колебания артериального давления. Снижается тонус скелетных мышц. При этой фазе восстанавливаются психические функции человека, разбудить спящего очень трудно. Продолжительность этой стадии около 20 минут.

После 5-й стадии сна на короткое время наступают 4, 3, 2-я, затем вновь 3, 4 и 5-я стадии, т. е. следующий цикл сна.

На сон человека могут оказывать влияние несколько факторов; физическое недомогание, лекарственные средства и наркотики, образ жизни, эмоциональный стресс, окружающая среда и физическая нагрузка. Любое заболевание, сопровождающееся болью, физическим недомоганием, тревогой и депрессией, приводит к нарушению сна.



COM

# Потребность в безопасности

- Для большинства людей безопасность означает надежность и удобство. Каждый из нас нуждается в крове, одежде и в том, кто может оказать помощь. Пациент чувствует себя в безопасности, если кровать, кресло-каталка, каталка зафиксированы, покрытие пола в палате и в коридоре сухое и на нем нет посторонних предметов, помещение в темное время суток достаточно освещено; при плохом зрении есть очки. Человек одевается соответственно погоде, а в жилище достаточно тепло, и при необходимости ему будет оказана помощь. Пациент должен быть уверен, что он в состоянии не только обеспечить свою безопасность, но и не причинить вреда окружающим. Избегать стрессовых ситуаций.

- Чтобы жить в гармонии с окружающей средой, человеку надо постоянно удовлетворять твои потребности:
  - соблюдать здоровый образ жизни;
  - жить в гармонии с социальным и культурным окружением;
  - повышать материальные и духовные ценности.

Переход любой потребности в действия или поступки сопровождается изменением в психоэмоциональной, познавательной, психомоторной сфере человека и зависит от свойств личности, возраста человека, уровня его образования и способности осознать дефицит чего-либо.

Потребности влияют на переживания, волю человека, формируют направленность личности. Доминирующая потребность подавляет остальные потребности, определяет основное направление деятельности человека. Человек сознательно регулирует потребности и этим отличается от животных.

Регулируя потребности, необходимо учитывать внешние факторы.

К внешним факторам, от которых зависит степень удовлетворения потребностей, относятся условия окружающей человека среды.

К факторам которые изменить нельзя, относятся возраст, пол человека, наследственность.

Факторы риска, влияющие на образ жизни человека могут привести к нарушению - удовлетворения потребностей. К ним относятся; экология, гиподинамия, избыточный вес, вредные привычки, стрессовые ситуации и другие