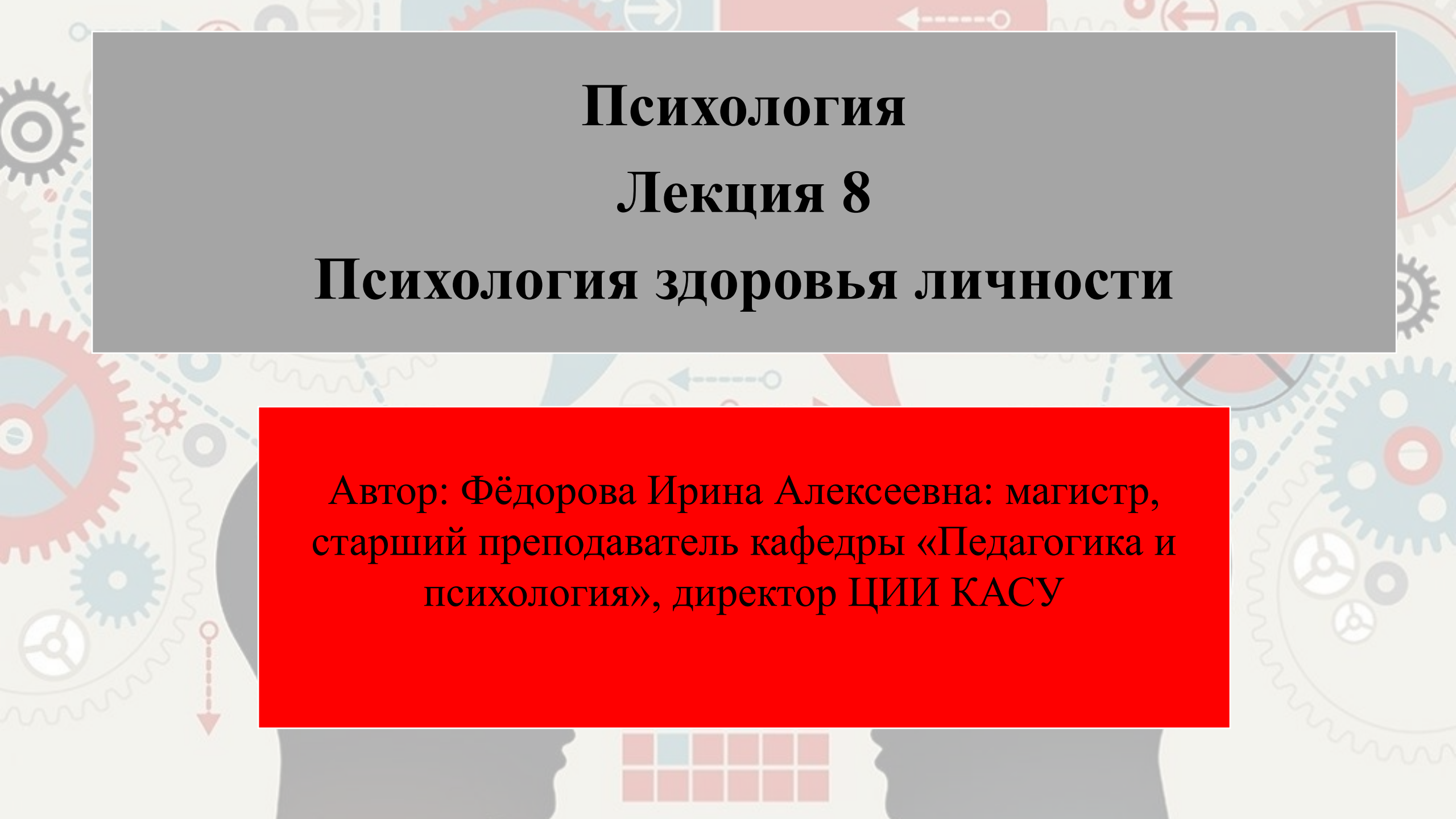


The background of the slide features a light beige color with a pattern of various-sized gears in shades of blue, red, and grey. At the bottom, there are silhouettes of two human heads facing each other, with a grid of colored squares (red, blue, and white) positioned between them.

Психология

Лекция 8

Психология здоровья личности

**Автор: Фёдорова Ирина Алексеевна: магистр,
старший преподаватель кафедры «Педагогика и
психология», директор ЦИИ КАСУ**

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Устав Всемирной организации здравоохранения

Преимущества здоровья

Здоровье даёт возможности – физической адаптации к различным условиям; личностного роста

Здоровье даёт силу – для труда, учебы, общения и построения отношений

Здоровье даёт свободу – физических действий и передвижения по миру

Здоровье даёт интерес – к жизни

Здоровье приносит радость – от осознания безграничности собственных возможностей

Здоровье создаёт платформу – для самореализации человека

Виды уровней здоровья

Индивидуальный уровень – на этом уровне человек рассматривается как индивидум, этот уровень определяется генетическими особенностями данного человека, образом жизни и т. п.;

Групповой уровень – обусловлен спецификой жизнедеятельности людей, составляющих семью или коллектив, т. е. людей, объединенных профессиональной принадлежностью или условиями совместного проживания;

Общественный уровень – характеризует состояние здоровья большого контингента населения, например города, страны или всего народонаселения Земли.

Также уровень здоровья можно определить состоянием трех главных систем: биологической, психологической и социальной. Биологическая система оценивается на основании оценки функционального состояния и физического развития, психологическая – на основании тестирования личности, общественной направленности, познавательных процессов, а социальная – на основании материальных и духовных потребностей. Отсюда следующая классификация уровней здоровья

Физический (биологический) уровень: характеризует состояние организма как биологического объекта: способность различных его структур выполнять свои физиологические функции; возможность приспособления к меняющимся условиям окружающей среды; лабильность регуляторных систем;

Личностно-психологический уровень: дает оценку духовного уровня человека;

Социальный уровень: отражает соответствие общественного положения индивидуума его потребностям.

```
graph TD; A[Адаптационные резервы] --> B[Структурные резервы]; A --> C[Функциональные резервы];
```

Адаптационные резервы в общем виде представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека.

Структурные резервы (морфологические) — особенности строения отдельных составляющих элементов организма (клеток, тканей, органов и систем органов), проявляющиеся в развитии и прочности мышечной и костной ткани, особенностях строения миофибрилл и мышечных волокон, прочности связочного и подвижности суставного аппарата, характере васкуляризации скелетных и сердечной мышц, развитии межнейронных связей и т.д., которые в свою очередь оказывают существенное влияние на функциональные возможности организма.

Функциональные резервы представляют собой возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности их взаимодействия между собой, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, адаптации к физическим, эмоциональным нагрузкам и воздействию на организм различных факторов внешней среды.

Эксперты ВОЗ в 80-х годах двадцатого столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные

генетические факторы — 15—20%;

состояние окружающей среды — 20—25%;

медицинское обеспечение — 10—15%;

условия и образ жизни людей — 50—55%.

Факторы здоровья

В психологии здоровья выделяется три группы факторов, влияющих на здоровье: независимые (предшествующие), передающие и мотиваторы

Независимые: корреляции со здоровьем и болезнью наиболее сильны: Факторы, предрасполагающие к здоровью или болезни:

Поведенческие паттерны; факторы поведения типа А (амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстрённый тип деятельности; высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний) и В (противоположный стиль).

Поддерживающие диспозиции (напр., оптимизм и пессимизм).
Факторы социальной среды — социальная поддержка, семья, профессиональное окружение.

Эмоциональные паттерны (напр., алекситимия).
Демографические факторы — фактор пола, индивидуальные копинг-стратегии, этнические группы, социальные классы.

Когнитивные факторы — представления о здоровье и болезни, о норме, установки, ценности, самооценка здоровья и т. п.

```
graph TD; A[Передающие факторы:] --> B[Совладание с разноуровневыми проблемами]; B --> C[Употребление веществ и злоупотребления ими (алкоголь, никотин, пищевые расстройства).]; C --> D[Виды поведения, способствующие здоровью (выбор экологической среды, физическая активность).]; D --> E[Соблюдение правил здорового образа жизни];
```

Передающие факторы:

Совладание с разноуровневыми проблемами

Употребление веществ и злоупотребления ими
(алкоголь, никотин, пищевые расстройства).

Виды поведения, способствующие здоровью (выбор
экологической среды, физическая активность).

Соблюдение правил здорового образа жизни

Мотиваторы:

The diagram consists of three rounded rectangular boxes arranged vertically. The top box is grey and contains the text 'Мотиваторы:'. A grey arrow points down from its bottom right corner to the top right corner of the middle box. The middle box is red and contains the text 'Стрессоры'. A red arrow points down from its bottom right corner to the top right corner of the bottom box. The bottom box is red and contains the text 'Существование в болезни (процессы адаптации к острым эпизодам болезни)'. The background features a pattern of interlocking gears in blue, red, and grey, and faint silhouettes of human heads at the bottom.

Стрессоры

Существование в болезни (процессы
адаптации к острым эпизодам болезни)

Пути достижения высокого уровня здоровья

Достичь высокого
уровня здоровья
можно через индиви-
дуальную
систему привычек
и поведения
человека,
называемую
здоровым образом
жизни

необходимый уровень двигательной активности, обеспечивающий потребность организма в движении;

закаливание, повышающее сопротивляемость организма к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды;

рациональное питание (полноценное и сбалансированное);

режим труда и отдыха;

правильное экологическое поведение;

эмоциональная и психическая устойчивость;

отказ от вредных привычек (курение, употребление наркотиков и алкоголя).

Аэротерапия – закаливание ВОЗДУХОМ

Хождение босиком.

Закаливание-это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на **ПОВЫШЕНИЕ** устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

**Гелиотерапия – закаливание
солнцем, воздействие на
организм солнечным светом и
теплом.**

Закаливание водой.

Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи.

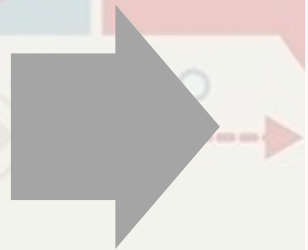
Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Мета-анализы когортных исследований показали, что потребление отдельных групп продуктов питания ассоциировано со снижением рисков смертности от всех причин, включая продукты с высоким содержанием пищевых волокон (клетчатки).

В том числе овощи, фрукты (прежде всего свежие (а не консервированные), орехи, бобовые, цельнозерновые продукты, а также рыба, оливковое масло, умеренное потребление кисломолочных продуктов.

Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения.



В неё входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей **признаков**, которые принято объединять в группы:

- активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма

- положительные изменения в физическом состоянии человека:

- повышение его работоспособности, уровня развития морфо
- функциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений;
- улучшения показателей здоровья.

Перманентные занятия физической культурой (не профессиональный спорт!)

The background of the slide is a light gray with a pattern of various-sized gears in blue, red, and gray, along with dashed arrows pointing in different directions. A large, solid gray arrow points downwards from the top text box to the bottom text box.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное 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.

Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нём всегда отражены общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека.



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 её 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.

