Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Сибирский Государственный Индустриальный Университет

Кафедра РСПП

РЕФЕРАТ

Психическое здоровье

Проверил: кандидат КПП, доцент Метелев В.Г.

Выполнила: студентка первого курса, ГД-125,

Исправникова Л.

Новокузнецк, 2012г.

Содержание

Введение

Глава 1. Психическое здоровье

.1 Что такое психическое здоровье

.2 Индивидуальное развитие и психическое здоровье

.3 Душевное и психическое здоровье

.4 Психическое здоровье и предупреждение психических заболеваний

Глава 2.Психические расстройства

.1 Типы психических расстройств

.2 Профилактические меры

.3 Методы лечения

Глава 3. Психика

.1 Её особенности и характер функционирования

.2 Структура психики человека

.3 Влияние внешних факторов на психику

Заключение

Список используемой литературы

Введение

В своем реферате я рассматривала проблему психического здоровья. На сегодняшний день эта проблема весьма актуальна. Так как в последние десятилетия человечество преимущественно развивало науку, промышленность и т. д, в это же время, почти забыв, решать проблемы в социальной сфере: социальное расслоение на фоне экономического кризиса, широкое распространение алкоголизма и наркомании, распространение девиантного поведения среди молодежи и др. Все более повышается уровень психически больных людей в обществе. Ускорение темпа жизни, информационные перегрузки, усиливают нервное напряжение, что очень часто способствует возникновению и развитию нервно-психической патологии. Нормой становится синдром "эмоционального выгорания"( проявляется нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми.) на работе.

Следовательно, изучение вопросов психического здоровья позволит более конкретно подойти к решению насущных проблем в психической области человека.

Цель: проведение анализа "психического здоровья", узнать что в себя включает психическое здоровье

Задачи: 1) Изучить значение термина "психическое здоровья",какой смысл в него вкладывают. 2)Изучить психические болезни, установить как их предупредить и вылечить. 3)Понять структуру психики человека и ее функционирования.

Глава 1. Психическое здоровье

.1 Что такое «психическое здоровье»

Психическое здоровье это собирательное понятие, которое состоит из нескольких составляющих: психика и здоровья - создавая, таким образом, синтетический объект для изучения.

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. Из данного определения следует одна важная мысль о том, что если физическое состояние здоровье это здоровье чего-либо вещественного, то психическое здоровье это нормальное функционирование фактически психических процессов в человеке. Таким образом, психическое здоровье - суть интегральная характеристика полноценности психологического функционирования индивида. Определение психического здоровья в современной науке тесно связано с общим представлением о личности и механизмах ее развития. Человек, значительно отклоняющийся от стандартов своего сообщества, рискует быть признанным психически больным. В то же время представления о психической болезни различны в разных культурах и в разные времена внутри каждой культуры.

Примером первого может служить тот факт, что многие племена индейцев, в отличие от большинства других американцев, считают галлюцинации нормальным явлением; пример второго - изменение отношения к гомосексуальности, которая когда-то рассматривалась как преступление, затем как психическая болезнь, а сейчас - как вариант сексуальной адаптации. С конца 19 в., после работ З. Фрейда, а затем К. Юнга и других исследователей в психологии и психиатрии утвердилась концепция о несводимости психической жизни к сознательному опыту.

На исследования психики и ее расстройств сильно повлияло фрейдистское учение о том, что наша сознательная душевная жизнь определяется неосознанными представлениями, импульсами, эмоциями и противостоящими им защитными механизмами. Это воздействие фрейдизма сохраняется и до настоящего времени; исключение составляют т.н. бихевиоральные (поведенческие) теории психической деятельности, пользовавшиеся большим влиянием в течение нескольких десятилетий (до 1950-1960-х годов). Их сторонники отвергали концепцию о роли бессознательного в психической жизни, считая, что она не нужна для объяснения поведения. Для проведения междисциплинарных исследований человеческого разума современная психология установила связи с другими науками - антропологией, нейробиологией, нейрохимией, кибернетикой и лингвистикой. Понятие психического здоровья часто определяется в терминах этих наук 20 в. Психологов 19 в., незнакомых с подобной терминологией, в частности Фрейда, вероятно, удовлетворила бы такая формулировка современных взглядов на психическое здоровье: здоровая психика - та, которая эффективно отвечает на стимулы среды сознательными и бессознательными реакциями. 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.

.2 Индивидуальное развитие и психическое здоровье

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 вне семейному окружению.

От 13 до 19 лет. Обычно это трудный период (в западном мире). Он 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 она 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.

.3.Душевное и психическое здоровье

Душевно здоровый человек - адекватен, позитивен и доброжелателен. Он склонен к позитивному мировосприятию, для него характерна легкость входа в позитив и трудность выпадения из позитива. Он живет в высоком эмоциональном тоне, ему нравится разумный уровень жизненного напряжения, жизненный мир для него - прекрасный и любимый.

Душевное здоровье - это не само счастье, а его обязательная предпосылка. Короткие переживания счастья возможны и на фоне душевного нездоровья, счастье длящееся возможно только у душевно здорового человека.

Противоположность душевному здоровью - неустойчивое, пониженное или прямо плохое настроение, легкость впадения в негатив и трудность выхода из негатива. Обиды, страхи, раздражение, усталость, неспособность переносить жизненное напряжение…Низкий эмоциональный тон, враждебность, озлобленность, отсутствие интереса к жизни, проблемная психосоматика и проблемные психологические защиты - признаки ослабления душевного здоровья. Невроз и депрессия - уже явное душевное нездоровье.

При таком понимании термин «душевное здоровье» описывает явные и важные моменты нашей жизни, при этом отличаясь от существующего термина «психическое здоровье». Психическое здоровье - это психические особенности, позволяющие человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Противоположность психическому здоровью - психические отклонения, психические расстройства и психические заболевания.

При психических отклонениях человек не слышит, что ему говорят и слышит голоса, которые не слышат другие. Странно безразличен к тому, что не волновать не может, бурно реагирует на то, что нормальных людей не задевает вовсе. "Крыша поехала..."

Кажется понятным, что при нормальной сохранности психики, при полной психической адекватности человек может быть болен душевно. Невроз - это еще не показатель психического заболевания.

Душа болит, жизнь не радует, жить не хочется. Для очень многих людей это многолетняя норма жизни. Может быть и наоборот: душевное здоровье при некоторой психической неадекватности. С другой стороны, психическое и душевное здоровье не изолированы друг от друга, они понятным образом друг на друга влияют.

Действительно, когда душа болит, когда внимание крутится вокруг уже прошедшего, когда человек напряжен, на взводе и раздражен - конечно, он менее сосредоточен и бывает просто не адекватен: может сорваться на тех, кто просто оказался рядом с ним. Называть это психическим заболеванием - оснований нет, тем не менее, душевное нездоровье начинает проявляться и в моментах психических расстройств.

.4 Психическое здоровье и предупреждение психических заболеваний

Сохранение психического здоровья и предупреждение психических расстройств - гораздо менее понятная задача, чем предупреждение инфекционных болезней, для профилактики которых проводится вакцинация, а для лечения применяются антибиотики; в области психических заболеваний таких мер не существует. Во всем мире наркомания и алкоголизм привели к кризису психического здоровья. В результате формирования зависимости страдает психика десятков миллионов мужчин, женщин и детей. Насилие над детьми - тоже существующий во всем мире феномен. Как фактор возникновения психических заболеваний оно заслуживает намного большего внимания, чем ему сейчас уделяется. В последние годы такое насилие рассматривается как первичная причина синдрома множественной личности. Международные организации, такие, как Всемирная организация здравоохранения, усиленно работают над выявлением и искоренением насилия над детьми, осуществляемого в странах третьего мира под видом детского труда, т.е. постоянного и узаконенного использования детей в промышленности и сельском хозяйстве фактически в качестве рабов. Злоупотребление психиатрией в СССР в политических целях стало скандалом, который запятнал репутацию работников служб психического здоровья во всем мире.

Крах коммунизма в Советском Союзе и его республиках, кажется, положил конец гнусному использованию понятий "психическое здоровье" и "психическое заболевание" в целях изоляции врагов правительства.

Глава 2. Психические расстройства

.1 Типы психических расстройств

По тяжести эти расстройства можно разделить на психотические и не психотические. Заболевание, отнесенное к психозам, способно 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 психоза - шизофрения; при тяжелой ее форме наблюдаются очень глубокие нарушения. Шизофрени́я - полиморфное психическое расстройство или группа психических расстройств, связанное с распадом процессов мышления и эмоциональных реакций. Шизофренические расстройства в целом отличаются характерными фундаментальными расстройствами мышления и восприятия, а также неадекватным или сниженным аффектом. Наиболее частыми проявлениями болезни являются слуховые галлюцинации, параноидный или фантастический бред либо дезорганизованность речи и мышления на фоне значительной социальной дисфункции, нарушении работоспособности.

Не психотические расстройства характеризуются меньшей степенью дезориентации и утраты контакта с реальностью, а также большей вероятностью улучшения. Наиболее распространенными не психотическими расстройствами являются неврозы, личностные расстройства, расстройства поведения у детей и подростков и некоторые синдромы органических нарушений мозга. Невроз считается результатом конфликта в мыслях и чувствах, с которым человек не может адекватно совладать. Тревога и депрессия - наиболее характерные проявления неврозов. Личностные расстройства, проявляющиеся формированием параноидной, шизоидной, истерической или асоциальной личности, представляют собой глубоко укоренившиеся неадаптивные стили поведения. Расстройства поведения, такие, как чрезмерная застенчивость, робость, агрессивность, склонность к правонарушениям, - не столь глубоко укоренены, однако тоже стойки.Невро́з (синонимы - психоневроз, невротическое расстройство) - в клинике: собирательное название для группы функциональных психогенных обратимых расстройств, имеющих тенденцию к затяжному течению. Клиническая картина таких расстройств характеризуется астеническими, навязчивыми и/или истерическими проявлениями, а также временным снижением умственной и физической работоспособности.

Синдромы органических нарушений мозга, варьирующие от легких до чрезвычайно тяжелых, - это заболевания, связанные с физиологическим повреждением центральной нервной системы. Повреждение может быть обусловлено генетически либо родовой или какой-либо иной травмой, инфекцией, а также нарушением обмена веществ. В последние годы отмечается возрождение интереса к синдрому множественной личности (расщепления личности) - психическому заболеванию, которое выпало из поля зрения на несколько десятилетий из-за сомнений в его подлинности. Новое понимание причин этого расстройства и тонкие методы диагностики привели к выявлению тысяч таких больных. Расстройство множественной личности - одно из т.н. диссоциативных расстройств, при которых какие-то части личностной структуры диссоциированы или отделены от других структур. Почти во всех случаях глубинной его причиной является пережитое в детском возрасте тяжелое насилие - физическое, сексуальное или психологическое. Созданы специальные лечебные учреждения для оказания помощи пациентам с синдромом множественной личности и другими диссоциативными расстройствами. Диссоциативные расстройства (лат. dissociare «отделяться от общности») - группа психических расстройств, характеризующихся изменениями или нарушениями ряда психических функций - сознания, памяти, чувства личностной идентичности, осознания непрерывности собственной идентичности. Обычно эти функции интегрированы в психике, но когда происходит диссоциация, некоторые из них отделяются от потока сознания и становятся в известной мере независимы. Так, может утрачиваться личностная идентичность и возникать новая, как это происходит в состояниях фуги или множественной личности, либо могут стать недоступными для сознания отдельные воспоминания, как в случаях психогенной амнезии.

.2 Профилактические меры

Развиваемые в области психического здоровья профилактические программы преследуют три основные цели:

) предотвращение или снижение частоты психических заболеваний;

) облегчение их тяжести или сокращение длительности;

) уменьшение их воздействия 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, что краснуха у беременной женщины оказывает такое же влияние на плод. 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.

Органы 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. Исследования показали, что низкая школьная успеваемость у детей из бедных семей или семей, принадлежащих к этническим меньшинствам, может быть обусловлена недостаточным питанием и плохим медицинским уходом в сочетании с эмоционально и интеллектуально обедненной средой. Поскольку нестабильная финансовая ситуация, скверные жилищные условия, расовые предрассудки и проблемы в семейной жизни приводят к трудностям обучения ребенка, их профилактика задача внутренней политики, требующая сочетания экономических, социальных, медицинских и образовательных мер.

.3 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 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.

Психоана́лиз - чрезвычайно влиятельный метод лечения психических расстройств. Классический психоанализ Фрейда обозначает специфический тип терапии, при котором «анализант» (аналитический пациент) вербализует мысли, включая свободные ассоциации, фантазии и сны, на основании чего аналитик пытается сделать заключение о бессознательных конфликтах, являющихся причинами симптомов и проблем характера пациента, и интерпретирует их для пациента, для нахождения пути разрешения проблем. Специфика психоаналитических интервенций как правило включает конфронтацию и разъяснение патологических защит и желаний пациента.

Освобождение от болезни при такой терапии происходит за счет осознания и разрешения внутренних конфликтов, а также выявления их источников (как правило, восходящих к детству).

Психотерапия - система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных, и т. п.). Проводится как правило специалистом-психотерапевтом путем установления глубокого личного контакта с пациентом (часто путем бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик. 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.

Глава 3. Психика

.1 Её особенности и характер функционирования

Психическая деятельность организма осуществляется посредством множества специальных телесных «устройств». Одни из них воспринимают воздействия, другие - преобразуют их в сигналы, строят план поведения и контролируют его, третьи - придают поведению энергию и стремительность, четвертые - приводят в движение мышцы и т.д. Вся эта сложнейшая работа обеспечивает активную ориентацию организма в среде и решение жизненных задач. Психика как отражение действительности в мозгу человека характеризуется разными уровнями. Высший (смотря, конечно, с какой позиции посмотреть) уровень психики, свойственный человеку образует сознание. Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики. В этом смысле сознание есть «общественный продукт», сознание есть не что иное, как осознанное бытие. При исследовании психики и психической деятельности все же важным является исследование глубиной области психики и психического - бессознательного. Бессознательное - это совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отсчета. В бессознательном, в отличии от сознания, невозможен целенаправленный контроль человеком тех действий, которые он совершает, невозможна и оценка их результата. В область бессознательного входят психические явления, возникающие во сне (сновидения); ответные реакции, которые вызываются неощущаемыми, но реально воздействующими раздражителями («субсенсорные» или «субцептивные» реакции); движения, бывшие в прошлом сознательными, но благодаря повторению автоматизировавшиеся и поэтому более неосознаваемые; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует сознание цели, и др. К бессознательным явлениям относятся и некоторые патологические явления, возникающие в психике больного человека: бред, галлюцинации и т. д.

Было бы не верно говорить, что бессознательное - это противоположное сознанию. Бессознательное - это столь же специфически человеческое психическое проявление, как и сознание, оно детерминировано общественными условиями существования человека. Почему же так важно психика и ее нормальное функционирование?! Возможно, что ответом является одна отличительная черта психической деятельности человека - передача общественного опыта. И животное и человек приобретают личный опыт во всевозможных ситуациях, которые предлагает им жизнь. Но только человек присваивает общественный опыт. Общественный же опыт занимает доминирующее место в поведении отдельного человека. Психику человека в наибольшей мере развивает передаваемый ему общественный опыт. С момента рождения ребенок овладевает способами употребления орудий, способами общения. Психические функции человека качественно меняются благодаря овладению отдельным субъектом орудиями культурного развития человека. У человека развиваются высшие, собственно человеческие, функции (произвольная память, произвольное внимание, абстрактное мышление). Данный аспект также доказывает тот факт, что человек выступает социальным существом, которое не может существовать вне общества. С данной позиции интересным предстает одно из страшнейших наказаний древних греков, применяемое в древности при нарушении законов, как изгнание из города-полиса.

.2 Структура психики человека

Рассмотрение психики как системного явления, имеющего сложную структуру, помогает глубже понять ее сущность. Анализ структуры еще раз обнаруживает, что психика человека является сложнейшим явлением, возможно, самым сложным из того, что существует в мире.

Духовный мир человека целостен, но вместе с тем он представляет собой многомерное явление.

Современная психология признает, что все уровни психики «...представляют собой неразрывную цепь, в которой высшая часть ниже следующего звена обязательно является низшей частью вышестоящего звена. Работа высшего звена опосредствуется всей целью... Высшее звено после своего возникновения постепенно занимает доминирующее место во всей цепи, подчиняет себе работу всех нижележащих звеньев, как бы организует, направляет ее. Каждое звено подчиняется не только общей для всей цепи закономерностям, но и своим специфическим, только ему присущим законам».

В качестве методологической основы для рассмотрения сложных природных и социальных структур сегодня все шире используются положения обшей теории систем - одной из новейших общенаучных дисциплин. Система определяется здесь как соединение, целое, состоящее из частей, совокупность элементов, находящихся в связях и отношениях друг с другом и образующих некоторую целостность, единство. Понятие системы стало сегодня одним из ключевых общенаучных понятий, основой системного подхода к действительности. В свете общей теории систем весь мир представляется как совокупность систем, основными признаками которых являются:

\*целостность, единство;

\*структурность, дискретность, расчлененность;

\*взаимосвязь системы с окружающей средой;

\*иерархичность составляющих систему элементов, наличие отношений субординации между ними;

\*существование многих описаний систем в связи с их сложностью, многоаспектностью.

Виды систем многообразны: это физические, биологические, социальные и психологические системы. Важнейшая особенность всех систем, наиболее ярко проявляющаяся в социальных и психологических системах, - прием, передача и постоянное циркулирование в них информации и осуществление на ее основе процессов управления.

В отечественной психологической литературе наиболее распространено представление о четырехчленной структуре психики. Обычно в ней выделяются следующие основные компоненты, которые различаются между собой степенью динамизма, изменчивости: психические процессы; психические новообразования; психические состояния; психические свойства.

Психические процессы - это наиболее динамичный компонент человеческой психики, который возникает и развивается во взаимодействии живых существ с окружающим миром. Психические процессы продолжаются непрерывно, даже во время сна, причем один вид процесса сменяется другим. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями природной и социальной среды, так и импульсами, идущими от нервной системы, от внутренней среды организма, прежде всего различными желаниями, ощущениями нехватки, дефицита чего-то, разнообразными потребностями.

Все психические процессы подразделяются на познавательные. к которым относятся ощущения, восприятия, представления, внимание, мышление, память; эмоциональные, которые могут быть связаны с позитивными или негативными переживаниями, волевые, которые обеспечивают принятие тех или иных решений и их последовательное исполнение. Фундаментальной основой всех психических процессов являются наши потребности как низшие, физические, так и высшие, духовные. Одним из важнейших результатов психических процессов является формирование в структуре личности новых психических образований.

Психические новообразования - это приобретаемые человеком в течение жизни, в том числе в холе обучения, те или иные знания, умения и навыки. Они являются итогом личного опыта, приобретенного в том числе и путем обучения. Это - результат целенаправленной работы индивида. Взрывной рост информации в современном мире, ее постоянное обновление поставили перед каждым человеком, занятым в производстве, задачу непрерывного пополнения своих знаний, умений и навыков в течение всей жизни. Однако решение этой непростой задачи, как и других психологических задач, во многом зависит от состояния нашей психики.

Психические состояния - это хорошо нам известные психические явления бодрости или подавленности, работоспособности или усталости. спокойствия или раздражительности и т.п. Психические состояния возникают неслучайно, они порождаются многообразными факторами, такими как состояние здоровья, условия работы, взаимоотношения с окружающими людьми, например поощрения или наказания.

Выделяют разные виды психических состояний. Так, оптимизм или пессимизм характеризуют общее психическое состояние.

Существуют и различные эмоциональные состояния: радость, печаль, гнев и т.д. Существуют и интересные психологические исследования, посвященные творческому состоянию личности, высшую степень которого называют вдохновением.

На основе преобладающих в деятельности личности психических процессов и доминирующих психических состояний постепенно формируется и еще один блок в структуре психических явлений - качества личности или её свойства.

Рассмотренный вариант представлений о структуре психики является, конечно, не единственным. Совершенно иначе эта структура выглядит в психологии Зигмунда Фрейда. В теории Фрейда вся человеческая психика делится на три компонента:

\*сознательное;

\*предсознательное;

\*бессознательное.

Первый из указанных компонентов, по Фрейду, является весьма ограниченной областью психической деятельности человека. Доминируют же бессознательные, иррациональные элементы психики, это прежде всего инстинкт самосохранения и инстинкт продолжения рода, половой инстинкт.

Вскрывая роль этих иррациональных компонентов, Фрейд, по его словам, проник в «преисподнюю психики», в ее подвалы. Анализ бессознательного, по его мнению, открывает многое для понимания поведения людей, их межличностных взаимоотношений.

Конечно, рассмотренные схемы организации человеческой психики являются наиболее широко известными. Наряду с ними в истории научной психологической мысли существовали и многие другие концепции, объясняющие устройство психики, состав образующих ее частей, характер взаимодействий этих частей друг с другом.

От научной мысли требуется только, чтобы эти знания были выстроены по определенной логике и их определенные фрагменты складывались в какую-то целостную картину, удовлетворяющую требованиям принципа системности.

.3 Влияние внешних факторов

Психическое здоровье человека зависит от огромного количества факторов, ключевым их которых является состояние психики. Психика же человека функционирует во взаимосвязи с физиологией человека, а также с окружающим миром. В данной главе мы попытаемся доказать, что психическое здоровье помимо чисто психологической стороны также зависит и от множества других факторов. А поэтому для того, чтобы достичь состояния психического здоровья у человека и у общества будут требоваться усилия и в других научных областях. Возможно, что материалы данной главы покажут насколько сложной и возможно даже нерешенной является проблема психического здоровья в современном обществе.

То, что человек обладает и физическим здоровьем и психическим как его частью доказывать не стоит, но вот то, как это может проявляться, мы постараемся показать на нескольких примерах.

Так существует целый спектр болезней, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы. Это психосоматические болезни. Психосоматические заболевания - это болезни, в развитии которых ведущую роль играют психологические факторы, в том числе и психологический стресс. Классический набор психосоматических заболеваний включает в себя бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, язвенную болезнь 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и ряд других болезней. Психологические факторы играют немаловажную роль и при других заболеваниях: мигренях, эндокринных расстройствах, злокачественных новообразованиях. Однако следует различать истинные психосоматозы, возникновение которых определяется психическими факторами и лечение которых должно быть направлено, прежде всего, на их устранение и коррекцию (психотерапия и психофармакология), и остальные заболевания, включая инфекционные, на динамику которых психические и поведенческие факторы оказывают существенное воздействие, меняя неспецифическую резистентность организма, которые при этом не являются первопричиной их возникновения. Существует несколько гипотез, объясняющих происхождение психосоматических заболеваний.

Согласно одной из них, психосоматические заболевания являются следствием стресса, обусловленного длительно действующими и непреодолимыми психотравмами.

Другая гипотеза связывает возникновение психосоматических симптомов с внутренним конфликтом между одинаковыми по интенсивности, но разнонаправленными мотивами индивида. Согласно третьей гипотезе, неразрешимый конфликт мотивов (как и неустранимый стресс) порождает в конечном итоге реакцию капитуляции, отказ от поискового поведения, что создает наиболее общую предпосылку к развитию психосоматических заболеваний. Это проявляется в виде явной или маскированной депрессии. На фоне возникающего снижения резистентности организма к неблагоприятным факторам среды нарушается работа какого-то органа по принципу «слабого звена», что обусловлено генетическими факторами или болезнями (травмами) в процессе онтогенеза.

Таким образом, стресс является одним из ведущих факторов в развитии психосоматических заболеваний, причем его решающая роль в данном процессе доказана не только клиническими наблюдениями, но и в экспериментах на разных видах животных. Особенно показательными были опыты, проведенные на обезьянах, которые в качестве экспериментальной модели считаются наиболее близкими человеку. Так, в одних экспериментах у самца-вожака отбирали любимую самку, помещали ее в соседнюю клетку и подсаживали к ней нового партнера. Самец, оставшийся один в клетке, тяжело переносил измену подруги и в течение 6- 12 месяцев погибал от сердечного приступа или повышенного кровяного давления. В других специальных экспериментах на обезьянах психологический стресс приводил к развитию язвы желудка или серьезным нарушениям в работе кишечника.

У людей эмоциональный стресс может приводить к еще более серьезным последствиям, включая развитие онкологических заболеваний. Так исследователями из медицинской школы Хьюстона (США) получены убедительные доказательства того, что стресс может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний. Как отмечают отечественные авторы, «зная о фармакологических эффектах стероидов, о возможности их прямого действия на геном человека, можно предполагать, что их свободная циркуляция длительное время или высокая концентрация в организме становятся прямой причиной многих психосоматических заболеваний». Другой российский ученый, Ю.Н. Корыстов пишет: «Мы вступили в эпоху, когда стресс играет определяющую роль в заболеваниях человека - до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом. Эмоциональный стресс является главной причиной сердечно-сосудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение. К настоящему времени большинство исследователей сходятся во мнении, что чрезмерный стресс, возникающий в конфликтных или безвыходных ситуациях, и сопровождающийся депрессией, чувством безнадежности или отчаяния, увеличивает вероятность возникновения многих злокачественных новообразований».

Как видно из данных примеров, влияние через психику на физиологию человека не составляет большого труда. Одновременно с этим мы можем говорить и об обратных процесса, когда окружающая среда или внутреннее физическое состояние человека влияет на психику, психическое здоровье и его поведение.

Для исследования психического здоровья важным является изучение среды обитания человека, которая является сложным переплетением социальных и природных факторов. Сегодня, как никогда раньше человек живет в сложнейшем мире, в котором как это не парадоксально все создано, чтобы облегчить его бытовую жизнь (возможно, это один из парадоксов современного цивилизованного общества). На практике это благополучие оказывает человеку «медвежью» услугу, влияя неблагоприятно на его психику. В настоящее время значительная часть болезней человека связаны с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнениями атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума. Вот лишь небольшой список факторов влияющих на психику человека и на его психическое здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье. Группы факторов риска.

. Образ жизни 49 - 53 % Курение, алкоголь, неправильное питание, вредные условия труда, переживания, стрессы, привычки, гиподинамия, материально - бытовые условия, наркотики, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество.

. Генетика, биология 18 - 22 % Предрасположенность к наследственным заболеваниям.

. Внешняя среда 17 - 20 % Загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена природно-атмосферного давления, магниты и другие излучения.

. Здравоохранение 8 - 10 % Неэффективные профилактические меры, низкое качество медицинской помощи и несвоевременность её оказания.

Экология. Не для кого не секрет, что современная природа очень загрязнена. В зависимости от своей природы, концентрации и времени действия на организм человека различные вещества-результаты промышленной деятельности они могут вызвать различные неблагоприятные последствия. Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

Признаками хронического отравления являются нарушение нормального поведения, привычек, а также нейропсихического отклонения: быстрое утомление или чувство постоянной усталости, сонливость или, наоборот, бессонница, апатия, ослабление внимания, рассеянность, забывчивость, сильные колебания настроения. При хроническом отравлении одни и те же вещества у разных людей могут вызывать различные поражения почек, кроветворных органов, нервной системы, печени.

Проблема шума: Очень шумная современная музыка способна вызвать нервные заболевания. Шум обладает аккумулятивным эффектов, то есть акустические раздражение, накапливаясь в организме, все сильнее угнетают нервную систему. Поэтому перед потерей слуха от воздействия шумов возникает функциональное расстройство центральной нервной системы. Особенно вредное влияние шум оказывает на нервно-психическую деятельность организма. Доказано, что процесс нервно-психических заболеваний выше среди лиц, работающих в шумных условиях, нежели у лиц, работающих в нормальных звуковых условиях.

Заключение

Психическое здоровье это собирательное понятие, которое состоит из нескольких составляющих: психика и здоровья. 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. Таким образом, психическое здоровье - суть характеристика полноценности психологического функционирования индивида.

В психологии и медицине существуют разные подходы к проблеме психического здоровья, обращенные к различным сторонам нормального и аномального функционирования.

В психоанализе, например, представление о здоровье как таковом вообще отсутствует; каждый человек выступает как носитель потенциальной болезни, переход которой в актуальную болезнь - препятствует сбалансированный режим функционирования механизмов психологической защиты и компенсации в индивидуальной психодинамике.

Психические расстройства могут выступать как следствие внутреннего противоречия между внутренними («наиболее человеческими») посылами и внешними этическими нормами и устоями. В данном ключе попытка определения эталона психического здоровья затрудняется (если даже возможна вообще).

Коснувшись вопросов эталона психического здоровья, интересным будет сравнение границ между особенностями человеческого характера и патологиями. Так "особенности характера" понятие, означающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями. Четкой границы между психопатиями и вариантами нормальных характеров не существует. Под влиянием болезни или психотравм у психопатов могут возникать острые и затяжные реактивные и невротические состояния а также депрессии.

Не исключено, что некоторые особенности характера в последствии могут перетекать в психические заболевания.

Отметим также, что Психическое здоровье человека зависит от огромного количества факторов. Для исследования психического здоровья важным является изучение среды обитания человека, которая является сложным переплетением социальных и природных факторов. Что в настоящее время значительная часть болезней человека связаны с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнениями атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума.

Таким образом, мы провели анализ термина "психическое здоровье", цель данного реферата была достигнута.

психика человек индивидуальный расстройство

Список используемой литературы

1. Горностай П., Титаренко Т. Психология личности: словарь-справочник. - К.: Рута, 2001. - [<www.psylib.ukrweb.net>: Психологическая библиотека Киевского Фонда cодействия развитию психической культуры];

. Елисеев В.В. Психосоматические заболевания. Справочник.. - Москва, 2003

. Столяренко Л.Д. основы психологии. 5 изд., перераб. и доп. / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 672 с.

. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. - СПб.: Лидер, 2004. - 592 с.

. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я»: Роман: Пер. с нем. / З. Фрейд. - СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2008. - 192 с.

. Фромм Э. Душа человека. Перевод с нем. В. Закса / Э. Фромм. - Фромм. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. - 251 с.