**РЕФЕРАТ**

**«Психогигиена и психопрофилактика»**

Определение понятий «психогигиена» и «психопрофилактика»

Психогигиена - отрасль медицинских знаний, изучающая факторы и условия окружающей среды, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья

Психогигиена как научная отрасль гигиены изучает состояние нервно-психического здоровья населения, его динамику в связи с влиянием на организм человека различных факторов внешней среды (природных, производственных, социально-бытовых) и разрабатывает на основании этих исследований научно-обоснованные меры активного воздействия на среду и функции человеческого организма с целью создания наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья людей. Если ещё до недавнего времени обязанностью гигиены как науки было в основном изучение воздействия внешних условий на соматическое здоровье человека, то в настоящее время предметом её главных забот становится анализ влияния среды на нервно-психический статус населения, и в первую очередь подрастающего поколения. Наиболее обоснованными и передовыми являются принципы психогигиены, исходная позиция которых базируется па основе представлений о том, что мир по своей природе материален, что материя находится в постоянном движении, что психические процессы являются продуктом высшей нервной деятельности и осуществляются по тем же законам природы. В психогигиене выделяют следующие разделы:

1) возрастная психогигиена,

2) психогигиена быта,

3) психогигиена семейной жизни,

4) психогигиена трудовой деятельности и обучения.

Раздел возрастной психогигиены включает психогигиенические исследования и рекомендации, относящиеся прежде всего к детскому и пожилому возрасту, так как различия в психике ребенка, подростка, взрослого и пожилого человека значительны. Психогигиена детского возраста должна базироваться на особенностях психики ребёнка и обеспечивать гармонию её формирования. Необходимо учитывать, что формирующаяся нервная система ребёнка чутко реагирует на малейшие физические и психические воздействия, поэтому велико значение правильного и чуткого воспитания ребёнка. Основными условиями воспитания являются:

- развитие и тренировка процессов торможения,

- воспитание эмоций,

- обучение преодолению трудностей.

Психогигиенические проблемы имеют свою специфику в пожилом и старческом возрасте, когда на фоне падения интенсивности обмена веществ снижается общая работоспособность, функции памяти и внимания, заостряются характерологические черты личности. Психика пожилого человека становится более уязвимой для психических травм, особенно болезненно переносится ломка стереотипа.

Поддержанию психического здоровья в пожилом возрасте способствует соблюдение общегигиенических правил и режима дня, прогулки на свежем воздухе, неутомительный труд.

Психогигиена быта. Большую часть времени человек проводит в общении с другими людьми. Доброе слово, дружеская поддержка и участие способствуют бодрости, хорошему настроению. И наоборот, грубость, резкий иди пренебрежительный тон могут стать психотравмой, особенно для мнительных, чувствительных людей.

Дружный и сплочённый коллектив может создать благоприятный психологический климат. Люди, которые «всё принимают слишком близко к сердцу», придают незаслуженное внимание мелочам, не умеют тормозить отрицательные эмоции. Им следует воспитывать в себе правильное отношение к неизбежным в повседневной жизни трудностям. Для этого необходимо учиться правильно, оценить происходящее, управлять своими эмоциями, а когда нужно, и подавить их.

Психогигиена семейной жизни. Семья представляет собой группу, в которой закладываются основы личности, происходит её начальное развитие. Характер взаимоотношений между членами семьи существенно влияет на судьбу человека и поэтому обладает огромной жизненной значимостью для каждой личности и для общества в целом.

Благоприятная атмосфера в семье создается при наличии взаимного уважения, любви, дружбы, общности взглядов. Большое влияние на формирование отношений в семье оказывают эмоциональное общение, взаимопонимание, уступчивость. Такая обстановка способствует созданию счастливой семьи - непременному условию правильного воспитания детей.

Психогигиена трудовой деятельности и обучения. Значительную часть времени человек посвящает трудовой деятельности, поэтому важное значение имеет эмоциональное отношение к труду. Выбор профессии- ответственный шаг в жизни каждого человека, поэтому необходимо, чтобы .выбранная профессия соответствовала интересам, способностям и подготовленности личности. Только при этом труд может приносить положительные эмоции: радость, моральное удовлетворение, а в конечном счете, и психическое здоровье.

В психогигиене труда немаловажную, роль играет промышленная эстетика: современные формы машин; удобное рабочее место, хорошо оформленное помещение. Целесообразно оборудование на производстве комнат отдыха и кабинетов психологической разгрузки, уменьшающих утомление и улучшающих эмоциональное состояние работающих. Важное значение имеет психогигиена умственного труда. Умственная работа связана с высоким расходом нервной энергии. В процессе её происходит мобилизация внимания, памяти, мышления, творческого воображения. Люди школьного и студенческого возраста тесно связаны с обучением. Неправильная организация занятий может вызвать переутомление и даже нервный срыв, особенно часто наступающие в период экзаменов. Остановимся на этом подробнее. В охране здоровья подрастающего поколения ведущая роль отводится психогигиене учебных занятий в школе, поскольку почти все дети учатся на протяжении 10 лет, и учение составляет эти годы приходятся 2 опасных .кризиса (7-8 лет и пубертатный период -13-15 лет), когда растущий организм особенно реактивен и наиболее подвержен невротизирующим влияниям.

Задачи психогигиены учебных занятий следующие;

1) способствовать своевременному и гармоничному психическому развитию детей;

2) стремиться к тому, чтобы учение приносило детям радость и протекало на фоне положительных эмоций, что в свою очередь, явится залогом психического здоровья;

3) избегать чрезмерного умственного напряжения, приводящего к значительному утомлению детей;

4) предотвращать психотравмирующие ситуации в школе.

В проблеме сохранения психического здоровья детей очень часто существенен начальный период обучения. С поступлением в школу на ребёнка обрушивается масса новых впечатлений и требований:

строгое соблюдение правил поведения;

длительное пребывание в относительно неподвижной позе;

интенсивная умственная деятельность;

включение в многоликий коллектив сверстников;

появление нового непререкаемого авторитета учителя и т. д.

Так или иначе, процесс адаптации к новым условиям социального существования у многих детей протекает болезненно, ему сопутствует период неадекватных реакций. Такие дети часто отвлекаются на уроках, занимаются посторонними делами, на переменах нарушают нормы поведения, кричат, бегают или наоборот, замкнуты, пассивны. При контакте с педагогом они смущаются, при малейшем замечании плачут. У некоторых детей появляются признаки невроза, они теряют аппетит, плохо спят, капризничают. У большинства детей адаптация к школе полностью наступает лишь к середине первого года обучения. У некоторых она значительно затягивается. Здесь велика роль школы. Правильное поведение педагога - его терпение и доброжелательность, постепенное включение детей в учебную нагрузку с соблюдением гигиенических норм - облегчает период адаптации.

Основной формой учебно-воспитательного процесса признан урок. Степень вызываемого утомления зависит от утомительности урока отождествлять трудность и утомительность нельзя, хотя они и тесно связаны. Трудность - это объективное свойства урока, утомительность же - это его «физиологическая стоимость», своеобразное отражение воздействия урока на организм ученика.

Длительность и трудность урока - это объективные величины, не зависящие от учеников. Они действуют на всех, но не в равной степени вызывают (да и не у всех одинаковое) утомление. Это происходит потому, что на утомляющее воздействие урока наслаивается множество субъективных факторов: тип высшей нервной деятельности ученика, степень утомления, с которой он приступил к работе, психическое состояние от предшествующих факторов. Снижение утомительности урока в первую очередь зависит от его длительности и трудности изучаемого материала. Опыт показывает, что в последние 10 минут урока внимание и работоспособность учащихся падают, что этот период занятий неэффективен. Психогигиенической регламентации подлежит длительность отдельных учебных операций. Установлено, что продолжительность непрерывного чтения не должна превышать 15 минут, а в первом классе -10 минут. Переключение внимания после этого на другие виды деятельности дает хороший психогигиенический эффект. Одним из косвенных, но чрезвычайно эффективных средств защиты от утомительности урока служит его привлекательность для учащихся. Ей принадлежит ведущая роль в сохранении положительной мотивации и благоприятного эмоционального климата в классе - чрезвычайно существенного элемента психогигиены. Положительное эмоциональное состояние учащихся важно в двух аспектах:

• оно активизирует высшие отделы мозга, способствует высокой их возбудимости, улучшает память и тем самым повышает работоспособность;

• способствует психическому здоровью.

Обучение должно проходить на фоне хорошего настроения учащихся давать ощущение радости. Источником положительных эмоций может быть и сама учебная деятельность детей, когда решение трудной задачи, радость от преодоления препятствий показывает ученику его возможности и способности.

Главным генератором положительных эмоций учащихся служит интерес к уроку. А значит, его надо каким-то образом пробудить. В формировании утомления интерес действует прямо противоположно трудности. Отсутствие интереса или, попросту говоря, скука - это мощный фактор утомительности даже тогда, когда истинные элементы трудности отсутствуют.

Не следует, однако, это переоценивать. Интерес может иногда не уничтожать утомление, а лишь маскировать его. Некоторые педагоги считают, что эмоции могут отсрочить и замаскировать самое тяжёлое и истощающее утомление, которое резко проявится на последующих уроках.

Отрицательные эмоции, в противоположность положительным, снижают уровень функционирования нервных структур и психической деятельности. С этой точки зрения в несколько непривычном освещении выступают школьные отметки. Учащиеся, получая отрицательные оценки, хуже выполняют другие задания того же типа, у них снижается работоспособность. Поэтому педагогам нужно быть очень осторожньми в оценке работ, не злоупотреблять и ставить плохие оценки только в тех случаях, когда ученик их действительно заслужил, и быть при этом предельно объективным. Плохой балл ранит гораздо сильнее, если ребёнок в глубине души считает, что он поставлен несправедливо. Для создания благоприятного эмоционального климата большое значение имеют сказанное учителем слово ободрения, заслуженная похвала, а излишние упрёки, особенно незаслуженные, приводят к угнетённому состоянию детей. Педагоги сами отмечают, что учащийся, при взаимодействии с которым учитель чаще всего бывает раздраженным и недовольным, испытывает определённый дискомфорт, подавленность и неуверенность в своих силах: В результате школьник хуже отвечает при опросе, чем вызывает ещё большее недовольство педагога. Создаётся порочный круг, следствием которого нередко бывает невротизация ребёнка.

Предложен даже специальный диагноз для обозначения неврозов, вызванных неправильным поведением педагога - дидактогении. Поэтому отношение учителя к ученику должно строиться на трёх столпах: справедливость, доброжелательность и уважение. Уважение ученика к учителю считается само собой разумеющимся, об уважении же учителя к ученику приходится напоминать. С подростками следует быть особенно осторожными. Для них характерна потребность в самоутверждении, в признании их прав и возможностей со стороны взрослых. Хороню физически развитые, внешне почти взрослые, подростки склонны переоценивать своё социальное развитие и болезненно воспринимать его недооценку. В этом источник нередких конфликтов со старшими, в частности с педагогами. Школьник, даже самый младший, это уже личность и вправе ждать уважения к себе. Это не снизит авторитета учителя, не разрушит необходимой дистанции. Необходимо научиться сочетать требовательность к детям с любовью и уважением к ним.

Психопрофилактика - отрасль медицины, занимающаяся разработкой мер, предупреждающих возникновение психических заболеваний или переход их в хроническое течение.

Пользуясь данными психогигиены, психопрофилактика разрабатывает систему мероприятий, ведущих к снижению нервно-психической заболеваемости и способствующих внедрению их в жизнь и практику здравоохранения. Методы психопрофилактики включают изучение динамики нервно-психического состояния человека в процессе трудовой деятельности, а также в бытовых условиях. Психопрофилактику принято подразделять на индивидуальную и социальную, кроме того, на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика включает сумму мероприятии, направленных на предупреждение самого факта возникновения болезни. Сюда входит широкая система законодательных мер, предусматривающих охрану здоровья населения. Вторичная профилактика- это максимальное выявление начальных проявлений психических заболеваний и их активное лечение, т.е. такой вид профилактики, который способствует более благоприятному течению болезни и приводит к более быстрому выздоровлению.

Третичная профилактика заключается в предупреждении рецидивов, достигаемом проведением мероприятий, направленных на устранение факторов, препятствующих трудовой деятельности больного.

Усилия врачей и педагогов объединяются с целью проведения соответствующей психогигиенической и психопрофилактической работы в отношении воспитания подрастающего поколения.

Успешно служит делу психогигиены и психопрофилактики широкая сеть лесных школ, санаториев, пионерских лагерей, детских площадок.

РЕЖИМ ДНЯ. СОН И ЕГО ГИГИЕНА

Режим дня. Слово «режим» французское и в переводе означает «управление». В данном случае речь пойдет о самоуправлении. Если все делать в одно и то же время, то через какое-то число повторений будет образован динамический стереотип, благодаря которому одна деятельность легко сменяет другую. Дело в том, что все процессы в нашем организме происходят циклично. Бодрствование сменяется сном, вдох выдохом, сокращение предсердий и желудочков сердца паузой. Многие из перечисленных процессов не требуют сознательного контроля, они происходят рефлекторно, помимо нашего сознания, другие, наоборот, требуют сознательного управления.

Режимом называют установленный распорядок жизни: работы, питания, отдыха, сна. Он определяется не только нашими желаниями, но и общественными требованиями. В определенные часы начинают и заканчивают работу учреждения, заводы, фабрики, институты, школы, театры, кино, магазины, предприятия общественного питания. И каждый человек, независимо от желания, должен считаться с этими факторами и свой личный распорядок жизни приспосабливать к распорядку общественному. Уже одно это говорит о том, что режим дня не может быть для всех одним и тем же. Даже для одного и того же человека он будет разным во время работы на предприятии и в дни отпуска, в будни и в выходные дни. Но все же в распорядке жизни определенных групп населения, занятых одним и тем же делом и живущих в сходных условиях, много общего. Гигиена изучает каждую из этих групп и рекомендует для них научно обоснованный распорядок дня.

В качестве примера рассмотрим режим дня учащихся, занимающихся в первую смену. Естественно, каждый день у них начинается с подъема, зарядки, туалета, завтрака. Но возникает вопрос: когда надо вставать? Это зависит от того, как быстро и четко человек умеет собираться. Главное, утром надо все делать без спешки, в умеренном темпе. Когда человек спешит, его деятельность хаотична, она переполнена случайными факторами, которые мешают формированию динамического стереотипа. Вчера ученик пытался утром дописать упражнение, сегодня потратил время на то, чтобы собрать портфель, завтра ему, вероятно, придется искать не приготовленную заранее сменную обувь. В результате полезные привычки не вырабатываются.

Поиски необходимых вещей в обстановке недостатка времени ведут к ненужному напряжению нервной системы, отрицательным эмоциям, которые препятствуют качественной настройке на учебную деятельность, снижают ее результаты. Наконец, они могут стать причиной нервно-психического перенапряжения. Для того чтобы сохранить высокую работоспособность, надо все необходимое готовить заранее и одни и те же дела постоянно выполнять в одной и той же последовательности. Это приведет к выработке динамического стереотипа, который позволит сэкономить силы.

Работоспособность человека в течение дня меняется, достигая наибольшей интенсивности в периоды от 10 до 13 и от 16 до 20 ч. Поэтому умственную работу надо выполнять в период наибольшей работоспособности. О режиме физической нагрузки и питания мы подробно говорили раньше (с. 37 и 117), поэтому здесь рассмотрим некоторые гигиенические рекомендации, связанные с работой за столом. Прежде всего надо не забывать о гигиене зрения, следить, чтобы от карандаша, руки и других предметов не падала тень на текст. Резкая смена освещенности вызывает непрерывную работу мышцы, сужающей и расширяющей зрачок, что вредно отражается на зрении. Наклон книги должен быть таким, чтобы от верхних и нижних строк, расположенных на данной странице, было одинаковое расстояние. Абажур должен скрывать, от глаз светящуюся нить накала лампочки. После 20- 30 мин работы следует отрываться от текста и несколько минут смотреть вдаль. Этот простой прием позволяет предотвратить утомление глаз. Полезно выполнить и ряд упражнений, снимающих усталость и восстанавливающих остроту зрения.

Начинать выполнять домашние задания следует с не очень трудного предмета. Задания по наиболее сложным предметам надо делать позднее, а в конце работы переходить к самым легким предметам. При переходе от предмета к предмету полезно делать 5-10-минутные перерывы, заполняя их либо физкультурными паузами, либо работой по дому. Непосредственно перед отходом ко сну не рекомендуется чтение, напряженная умственная работа, подвижные шумные игры и развлечения. Все это возбуждает нервную систему и препятствует своевременному засыпанию, ведет к поверхностному, неглубокому сну.

Сон и сновидения. Гигиена сна. Сном называют периодически наступающее состояние человека и животных, характеризующееся почти полным отсутствием реакций на внешние раздражители. Во время сна происходит естественный периодический отдых человека от психической деятельности, который обусловлен биоритмами организма.

И. П. Павлов полагал что во время сна происходит полное торможение клеток коры больших полушарий головного мозга и ближайшей подарки. Однако последние исследования с применением новейших достижений электроники показали, что это не совсем так. Во время сна работа мозга не затормаживается, а перестраивается. Причем сам сон - сложное явление, которое имеет несколько стадий. Эти стадии циклически повторяются, и для полного восстановления сил необходимо, чтобы все они прошли в определенной последовательности.

В настоящее время известно несколько стадий медленного и быстрого сна. Названия «медленный» и «быстрый» отражают характер электроэнцефалограмм - кривых, регистрирующих биотоки мозга. В состоянии бодрствования кривая показывает наличие быстро колеблющихся токов небольшой амплитуды. Когда человек засыпает, амплитуда колебаний возрастает, а сами колебания становятся медленными. Отсюда название «медленный» сон. Затем кривая биотоков мозга спящего человека изменяется: она приобретает характер быстрых колебаний, чем-то напоминающих кривую биотоков мозга бодрствующего человека. Отсюда и название «быстрый» сон.

Для фазы быстрого сна характерны некоторые особенности: движения глаз, одышка, нарушения ритма пульса с полным расслаблением скелетных мышц. У человека эта стадия длится недолго - в среднем 5-10 мин. Она повторяется около 5 раз в течение ночи. Обычно фаза быстрого сна связана со сновидениями. Впрочем, исследования последних лет показали, что и некоторые фазы медленного сна также могут сопровождаться сновидениями.

Как уже было сказано, у человека, спящего крепким сном, все фазы сна в течение ночи повторяются несколько раз. После пробуждения такой человек чувствует себя бодрым и хорошо выспавшимся. Сновидения многие люди не помнят, хотя большинство здоровых людей их видят.

О природе и значении сновидений высказано много гипотез. Сторонники одной из гипотез считают, что сновидения связаны с психологической защитой организма от травмирующих факторов. Сновидения позволяют нам эмоционально разрядиться, отреаги­ровать на обстоятельства, на которые мы не смогли должным образом ответить в состоянии бодрствования. Например, в наш адрес было высказано оскорбительное замечание, а ответ на него в нужную минуту не нашелся. В сновидении это событие вновь повторяется, но решается уже в нашу пользу. Суть этой гипотезы состоит в том, что сновидения являются как бы средством психологической защиты, они освобождают нас от груза переживаний, которые продолжали бы нас угнетать в дальнейшем. Сторонники этой гипотезы считают, что в состоянии нервного истощения человеку не снятся сны. (Здоровые люди сны видят, но их не запоминают, больные их просто не видят.) Люди, которые начинают выходить из состояния невроза, видят устрашающие сновидения, кошмары, в которых они всегда терпят бедствие, и, наконец, в период окончательного выздоровления у них восстанавливаются обычные сновидения, при которых человек берет верх над обстоятельствами, достигает желаемого.

Сновидения, как правило, не могут предсказать ход будущих событий, но вера в сновидения может весьма и весьма сильно отразиться на жизни человека. Ведь каждый из нас строит для себя программу жизни. Одни, например, решаются идти в СПТУ, другие - в техникумы, третьи хотят окончить среднюю школу и пойти в институт. Может ли на выбор дальнейшей жизни повлиять сновидение? Да, может, если человек верит в него. Ведь состояние выбора вещь нелегкая, она требует размышления, большого труда. Вера в сновидение, примету, гадание может повлиять на решение.