

Лекція 2. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.

План.

1. Сутність поняття «здоров'я».
2. Основні принципи формування здоров'я.
3. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.
4. Здоров'я і хвороба.
5. Перехідні стани.
6. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я.
7. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків.
8. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Література:

1. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. -- Луцьк: Волинська книга, 2007. -- 348 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.
3. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. — К. : Центр навчальної літератури, 2005. — 256 с.
4. Булич Е.Г., Муравов І.В.. Концептуальні основи здоров'я і хвороби // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". - Львів: ЛДМУ, 1995.-С.94-95.

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **«Здоров'я — це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів»**.

За холістичного (цілісного) підходу здоров'я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше — як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, мети, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з

особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці компоненти й чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, імовірність стресів, афектів. **Духовне здоров'я** залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду - все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки - праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Здоров'я визначають за допомогою антропометричних даних, фізіологічних, клінічних, біохімічних показників.

Визнати стан здоров'я навіть як задовільний в Україні, поки що, на жаль, не можна.

У різних сферах наукових знань фахівці по-різному трактують поняття «здоров'я». У лікувальній фізичній культурі здоров'я порівнюється із хворобами, а іноді й із фізичними вадами – таке сприйняття досить поширене і на побутовому щаблі. Обмеженість цього підходу пояснюється принаймні тим, що не в усіх здорових за цими показниками осіб спостерігається висока працездатність, опір інфекціям; з іншого боку, наявність певних фізичних вад може не виключати соціальної активності, загартованості та ін.

Комплексне тлумачення поняття «здоров'я» запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, згідно з ним здоров'я вказує на стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя. Тобто воно визначається анатомічними, фізіологічними, біохімічними та психологічними характеристиками. У фізіології поняття «здоров'я» пов'язується з поняттям «норма».

Норма – це зона якнайкращого функціонування системи, під яким розглядають роботу системи з максимально можливою узгодженістю, надійністю, економічністю.

Бувають три різновиди норм:

1) *порівняльні* (які відбуваються через порівняння стану здоров'я осіб, котрі належать до ідентичних груп);

2) *індивідуальні* (які відбуваються через порівняння показників здоров'я однієї особи в різноманітних станах);

3) *належні* (виділяються на основі вимог до умов життя, професійної діяльності, побуту).

Отже, коли поняття «здоров'я» пов'язується з поняттям «норма», мається на увазі оптимальний перебіг в організмі процесів життєдіяльності, що вказує на здоровий стан особистості. Він означає не стільки фіксацію певних показників, скільки збереження здатності регулювати параметри здоров'я так, щоб забезпечити їхню гармонію з навколишнім середовищем у різних ситуаціях.

Однією зі складових здоров'я є *фізичне здоров'я* – динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів та систем організму та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я визначається резервами енергетичного, пластичного та регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників, здатністю протидіяти патологічним процесам. Загалом це основа здійснення соціальних і біологічних функцій індивіда. Основні складові фізичного здоров'я – це рівень фізичного розвитку та фізична підготовленість.

Фізичний розвиток – природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища. Він може розглядатися як стан і як процес.

З першої позиції фізичний розвиток має такі особливості:

- 1) *соматометричні* (маса і довжина тіла, обвідні розміри грудної клітки, талії, стегон тощо, довжина тулуба, кінцівок);
- 2) *соматоскопічні* (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, осанка, рельєф та гнучкість мускулатури, статевий розвиток);
- 3) *фізіометричні* (рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, гнучкості, координації).

Фізичний розвиток – це також процес, який відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку.

Фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок унаслідок спеціалізованого процесу фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості відображає результати фізичної підготовки, в основі якої адаптаційні можливості організму, – застосування фізичних вправ з метою сприяння виконанню правильних видів діяльності. *Фізична підготовленість – результат фізичної активності людини, її інтегральний показник, оскільки при виконанні фізичних вправ усі органи й системи організму працюють у тісному взаємозв'язку.* Під час тренувань, спрямованих на зміцнення функцій і систем організму, фізична підготовленість підвищується.

У фізичному вихованні важливо враховувати особливості індивідуальної адаптації організму різних осіб до фізичних вправ з погляду фізіологічних механізмів диференційованого підходу. Складові фізичної підготовленості

людини – рівень розвитку її фізичних якостей, котрий визначаються за допомогою спеціальних тестів, наявністю рухових вмінь і навичок, що мають переважний характер оздоровчої активності.

Основні чинники, які впливають на стан здоров'я людини: генетичні фактори, фізичне і соціальне середовище (житлові умови, стабільність економічної системи, відтворювані природні ресурси, рівень соціальної справедливості в суспільстві тощо), спосіб (стиль) життя (зокрема, організована рухова активність, харчування, дотримання гігієнічних норм, реакція на стресові ситуації, звички).

Спосіб (стиль) життя ґрунтується на поєднанні міжособистісних відносин та особистісної життєвої філософії.

Здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних можливостей організму, а отже, успішному виконанню професійних і соціальних функцій.

На становлення здорового способу життя впливають:

- 1) чинники, пов'язані з фізичним середовищем (ступінь його забруднення, доступність продуктів харчування тощо);
- 2) культурні фактори (насамперед місце здоров'я в ієрархії цінностей);
- 3) чинники виховання;
- 4) особистісні фактори (передусім переконаність у необхідності певних дій).

Чинники здорового способу життя:

1. Дотримання правил особистої гігієни (догляд за тілом і порожниною рота, загартовування організму, використання раціонального одягу і взуття, раціональний добовий режим).
2. Раціонально збалансоване харчування.
3. Оптимальний руховий режим (відповідна віку регулярна рухова активність середньої інтенсивності).
4. Неприсутність шкідливих звичок.
5. Вміння здійснювати елементарний самоконтроль. Медичний контроль (регулярні профілактичні огляди).
6. Культура міжособистісного спілкування та відповідне поведження в колективі (створення довкола себе й для себе придатного психологічного клімату).
7. Психофізична саморегуляція організму (уміння опиратися стресу).
8. Статеву культуру.

Здоров'я оцінюється на підставі показників позитивних і негативних. Кожен позитивний показник здоров'я складається з трьох елементів:

- 1) вимірювання (кількісні) і тести (якісні), служать для об'єктивної реєстрації спостережень у формі конкретних абсолютних величин;
- 2) норми (стандарти), тобто система співвідношення, що відображає регіональні відмінності;

3) методи оцінки, тобто якою мірою дані, що відносяться до конкретної досліджуваної людини, відповідають прийнятим критеріям закономірності.

Вимірювання і тести, що є показниками, дуже різні, тому умовно їх можна розділити на чотири групи:

I. Вимірювання довжини тіла (ріст) і окремих його частин, маси тіла (вага), поверхні, об'єму. Вони є об'єктивними показниками стану здоров'я і розвитку, що відносно швидко реагують на зміни різних величин показників, що виражають пропорції тіла.

II. Інша група вимірювань, що визначає частини тіла, зазвичай обмежується двома показниками: вимірюваннями накопичення жирової тканини і безжирової маси тіла; у більш ретельних дослідженнях вимірювання охоплюють і інші складові: скелет, м'язи, фізіологічні розчини організму і тому подібне.

III. Показники, що відображають процеси дозрівання (зміцнення) організму, зокрема зміцнення кісткової тканини, зубів, будова організму і статеве дозрівання. Наповнення віку календарного віком біологічного розвитку має велике значення, тому що темп росту і дозрівання дуже відрізняються у окремих осіб і внаслідок цього виникають відмінності в групах людей одного календарного віку, що свідчить, з погляду розвитку, про різну біологічну зрілість організмів.

IV. Функціональні тести і показники фізичної підготовленості. Дослідження функціональних показників життєдіяльності організму повинне дати інформацію про ступінь пристосування організму до навколишнього середовища, оскільки від стану діяльності фізіологічних механізмів залежить більшою мірою і результативність адаптаційних процесів. Також істотні з погляду визначення стану здоров'я і розвитку і правильно проведені дослідження фізичної роботоzдатності, яка розглядається в аспекті оцінки активності моторики людини, а також дієздатності організму.

Хоча *здоров'я* - це стан, протилежний *хворобі*, воно не має чітких меж, тому що є різні перехідні стани. Здоров'я не виключає наявності в організмі ще не виявленого хворобливого начала або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. Тому виникло поняття *практично здорова людина*, яке включає відхилення від норми, що не відображаються на самопочутті та працездатності. Однак відсутність об'єктивних проявів порушення здоров'я ще не вказує на відсутність хворобливого стану, оскільки перенапруження захисно-приспосувальних механізмів не порушує здоров'я, але може призвести до виникнення захворювання внаслідок дії на організм надзвичайних подразників.

Розлади адаптації організму до умов зовнішнього середовища, які постійно змінюються, є перехідним станом між здоров'ям і захворюванням.

Хвороба - процес, що характеризується порушенням структур і функцій організму, зниженням його пристосованості до зовнішнього середовища за одночасної мобілізації захисних сил. При цьому знижується пристосовуваність живого організму до зовнішнього середовища й водночас мобілізуються його захисні сили. Виникнення недуг у людини - наслідок впливу на організм шкідливих природних і соціальних факторів.

Людині важко дізнатися, коли вона починає хворіти, тому що вона адаптувалася до здоров'я і згадує про нього лише тоді, коли його немає. Є люди, які ніколи не прислухаються до свого організму, особливо, коли зайняті захоплюючою справою. І, навпаки, людина, яка постійно прислухається до себе, може спонукати цим обтяжливі відчуття, що набувають форми хвороб, інтенсивність скарг деяких пацієнтів не завжди відповідає рівневі їхнього захворювання. Справа в тому, що вони «занурилися» у свою хворобу, постійно думають про неї, вимагають жалю і поблажливості. Тому лікарі не повинні керуватися скаргами пацієнтів у визначенні діагнозу та способу лікування, але обов'язково повинні звільнити людину від психологічної недуги. Коли ж трапляється, що вони не в змозівилікувати тілесних страждань, обов'язково доводиться лікувати душевні наслідки.

Психологічний фактор може посилити хворобу, якщо він негативний, і, навпаки, віра в одужання допомагає хворому і лікареві перемогти недугу.

Людина хворіє тому, що різні фактори впливають на наші органи і викликають негативні зміни. Так, травна система хворіє від переїдання, браку сирової їжі. Серце, легені, суглоби - від детренованості організму. Печінка, нирки - від неправильного харчування. Гіпертонія (підвищений тиск) - від куріння, перетренування системи напруження.

Людина неправильно реагує на неприємні емоції: передбачає, згадує, а це викликає тривогу, роздуми без рухів, іноді ночі без сну. Все це призводить до роботи шлунка без їжі, що провокує виразку. Серце при цьому також скорочується швидше і викликає тахікардію. Судини звужуються - виникає гіпертонія.

Хвороба перебігає у двох фазах:

Перша фаза - поглиблення змін у клітинах і органах, зниження основних показників настільки, що звичайні навантаження стають занадто великі та призводять до наростання хвороби.

Друга фаза - паталогічні зміни в організмі. А це вже хвороба.

Лікування відбувається також у два етапи.

Перший етап. Потрібно знижувати навантаження, надати хворому фізичний і психічний спокій, мінімальне харчування. Обов'язково треба жаліти, заспокоювати, щоб зменшити страх і вселити надію. На це потрібен час (2-3 тижні), щоб виробилися нові білки. Після цього хвороба як така минає.

Другий етап. Відновлення детренованих функцій, реабілітація. Тут одужуючого не треба оберегати, а спонукати до роботи. Бо тільки власними зусиллями можна повернути здоров'я.

Одним із факторів, що спричиняє хвороби, є недостатня пристосовуваність організму людини до досить складного комплексу умов життя. Він включає в себе фізіологічні особливості організму людини (залежно від статі, віку тощо), кліматографічні та соціальні особливості (побут, суспільно-виробничі відносини та ін.), а також умови проживання індивіда.

Причиною хвороб може бути і спадковість, в основі якої лежать генетичні процеси і яка зумовлює передачу хвороби від покоління до покоління. Недуга може виникнути і внаслідок природно закладеної певної спрямованості біологічних процесів, які здійснюються в нашому організмі від народження до старіння та смерті.

Ступінь розвитку хвороби може бути різним, і організм частково може компенсувати виниклі порушення. Але хвороба завжди обмежує фізичні, психічні та соціальні можливості людини.

Недуг багато. Спричиняються вони по-різному. Але підраховано, що у 70% людей виникнення хвороб залежить від самої людини: це шкідливі звички, порушення санітарно-гігієнічних норм, харчування, відсутність режиму праці та відпочинку, збереження довкілля. Зберегти і зміцнити здоров'я можна тільки знаючи свій організм, причини, що призводять до хвороби, та засоби запобігання їм. Одним із симптомів недуги є біль. Біль можна розглядати як сигнал небезпеки для організму і як захисне пристосування, що спричиняє захисні рефлекси і реакції.

Донозологічний, або пограничний, стан між здоров'ям і хворобою

Здоров'я і хвороба — це два протилежні стани, властиві організму людини. Однак існує ще й донозологічний, або перед хворобливий, або пограничний стан. Більша частина населення планети знаходиться у передхворобливому стані.

Вся сума факторів негативного впливу фізичної, хімічної, біологічної, психічної й іншої природи, що притаманні сучасним умовам життя, призводять не тільки до появи низки загальних симптомів, характерних для «пограничного стану» (неврастенії, втрати апетиту, дратівливості, головного болю, сухості шкіри тощо).

До людей, що перебувають у «донозологічному стані», належать ті, котрі постійно зазнають впливу шкідливих хімічних речовин. Ці речовини можуть входити до складу хімічних додатків до харчових продуктів, до складу синтетичних ліків, вони також містяться у вихлопних газах автотранспорту, викидах ряду виробництв. Люди, котрі вживають наркотики, алкоголь і палять,

також знаходяться у «пограничному стані», тому що всі ці речовини глибоко впливають на їхнє здоров'я.

Найбільше людей перебуває у «передхворобливому стані» через неправильне харчування і невміння дотримуватися здорового способу життя.

Дія різних несприятливих факторів виявляється, насамперед, у зміні загального стану, самопочуття і працездатності, а не у захворювання. Саме такі зміни в організмі і є проявом «пограничного стану», або передхвороби.

Цьому станові властиві такі особливості: якщо хвороба триває добу, тиждень, місяць і довше, то цей стан - роки, десятиріччя або навіть усе життя. При цьому людина володіє приблизно тільки половиною психофізіологічних можливостей, закладених природою.

Слід пам'ятати, що життя людини - єдиної розумної живої істоти не вічне. Терміни життя для людини не визначені. Щоб мати тривале та щасливе життя, потрібно навчитись цінити та берегти природу, як середовище життя, яке нічим не можна замінити. Окрім природного середовища, здоров'я і довголіття людини визначають умови її праці та життя, тому з дитинства важливо оволодівати культурою свого народу. І, звичайно, тільки здоровий спосіб життя сприятиме реалізації всіх можливостей, наданих природою людині. Потрібно раз і назавжди зрозуміти, що саме кожен із нас є господарем свого здоров'я. Який би не був рівень розвитку медицини у державі, скільки б не було побудовано санаторіїв, лікарень, стадіонів та інших спортивних споруд, користі від них буде мало, якщо «мода» на здоров'я, культ здоров'я не стануть у суспільстві панівними.

Наука, що вивчає здоров'я здорової людини і його одужання, отримала назву валеологія (від латинського valeo – бути здоровим), одним із завдань валеології - це навчитись запобігти передхворобі, розпізнавати й усувати її.

На відміну від валеології, медицина займається хворою людиною, лікуючи її і повертаючи їй здоров'я. Тобто пріоритетом медицини є саме хвороба!

Хвороба – це патологічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і оточуючим її соціумом. Хвороба має конкретне, доступне описання: назва, особливості розвитку, симптоматика, діагностика, розповсюдженість, лікування, профілактика.

Здоров'я – абстрактно-логічна категорія, яка може бути описана різними модельними характеристиками.

Наприклад: початкові стадії атеросклерозу або злоякісних новоутворень не проявляються симптоматично, а фактично людина вже нездорова.

Наприклад: одна й та сама людина за станом „норми” може працювати бухгалтером, вчителем, але не пілотом, водолазом. Справа в тому, що „фізіологічна норма”, ще не відображає стан здоров'я. Принцип „норми” не може

бути використаним і з тої причини, що на сьогодні можна говорити про різні рівні здоров'я у цілком здорової людини.

Здоров'я як динамічний стан, що дозволяє проявитися якомога більшій кількості видоспецифічних функцій при економічній витраті біологічного субстрату, тобто здоров'я - це здатність індивіда проявляти свої біологічні та соціальні функції.

Між станом здоров'я та хворобою існує *перехідний*, або „*третій стан*”, який додатково поділяють на передхворобу та недемонстративні патологічні процеси.

Головна ознака передхвороби - можливість розвитку патологічного процесу внаслідок зменшення резервів здоров'я, коли кількісні зміни переходять у якісні.

Відомий вчений і теоретик медицини А.І.Струков взаємопов'язував поняття здоров'я і свободи людини. Згідно з його вченням, хвороба - це порушення нормального (оптимального) способу реалізації потреб (матеріальних, духовних).

Передхвороба і хвороба характеризуються частковим порушенням внутрішнього порядку, гармонійності системи, зниження її функцій.

Кожна хвороба - порушення законів життєдіяльності організму, законів природи (за Г.Шелтоном). Людина, яка живе за законами Природи та Космосу, не підвладна хворобі ні на фізичному рівні, ні на психічному. Вона живе в гармонії з навколишнім середовищем і своїм внутрішнім духовним „я”.

Здоров'я фізичного тіла залежить від енергетичної, емоційної, інтелектуальної та духовної сфер людини.

Людина є здоровою, якщо вона цілісна та гармонійна з Природою й Космосом, живе у відповідності зі своїми духовними завданнями. Хвороба не є якоюсь заразою, що проникає ззовні, чимось відокремленим від людини. Адже ми щоденно вступаємо в контакт із великою кількістю збудників хвороб і не хворіємо, доти не станемо сприятливим до хвороби.

Петленко В.П. (1998) та інші науковці вказують, що на наше здоров'я впливає:

- людський фактор - 25% (фізичне здоров'я -10%, психічне - 15%);
- екологічний фактор - 25% (екологія - 10%, ендоекологія - 15%);
- соціально-педагогічний фактор - 40% (спосіб життя);
- медичний фактор - 10%.

Коростильов Н.Б. (1992) вказує, що основними, формуючими здоров'я факторами є:

1. Ритмічність в праці і відпочинку, ритмічність в житті;

2. Достатня рухова активність і загартованість;
3. Раціональне харчування;
4. Вміння боротися з впливом стресу;
5. Профілактика самоотруєння.

Відомі науковці підкреслюють, що стан здоров'я формується не за допомогою медичного обслуговування, чим відає Міністерство охорони здоров'я (яке вірніше назвати Міністерством по боротьбі з хворобами); а іншими факторами. Зокрема, здоровим способом життя (руховою активністю, загартовуванням, раціональним харчуванням), екологічними, генетичними факторами. Поряд з цими факторами, здоров'я людей формується потоком інформації, освітою, духовністю, соціально-педагогічними, психологічними чинниками.

Профілактика та психокорекція стресових станів

Види стресових станів.

Поведінка і діяльність людини залежать від її психічного стану. Психічний стан – це відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється у підвищеній або пониженій активності особистості. Психічний стан являє собою психологічну характеристику людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- вплив на особистість (позитивні і негативні, стенічні й астеничні);
- переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- глибина (глибокі, поверхневі);
- час протікання (короткочасні, тривалі та ін.);
- ступінь усвідомленості.

Психічні стани людини можуть бути відповіддю організму на стрес. Найбільше поширеним є гострий стрес, який викликає миттєву реакцію на емоційні або фізичні стресори.

Види гострого стресу.

Основними видами гострого стресу є миттєвий та хронічний. Відокремлюють також епізодичний гострий стрес, коли моменти напруження виникають настільки часто, що виходять із під контроль та стають образом життя, створюючи дискомфорт.

Гострий стрес характеризується раптовістю впливу стресогенних факторів. Як правило, використовуючи термін «гострий стрес», дослідники розглядають відносну короткочасність переживання стресу, яке багато в чому обумовлено індивідуальними особливостями людини. Для гострого стресу характерні швидкість та несподіваність, з якою він виникає.

Крайній ступень гострого стресу — шок. Гострий або шоковий стрес може спричинити екстремальна ситуація або надзвичайна подія (антропогенна аварія, техногенна катастрофа або стихійне лихо та ін.), що виходять за межі життєвого досвіду людини. У зв'язку з цим, гострий стрес іноді називають «дерись або біжи» (від англ. fight-or-flight). У стані гострого стресу організм максимально мобілізує усі внутрішні резерви.

Гострий стрес майже завжди переходить у стрес довготривалий або хронічний. Цей феномен пов'язаний з тим, що шокова ситуація давно пройшла, людина оправилась від потрясіння, але пам'ять постійно повертається до минулої психотравмуючої події.

Важливу роль у профілактиці та попередженні гострого стресу грає первинна психологічна допомога.

Психологічна допомога під час гострого стресу. У гострій стресовій ситуації не можна приймати жодних рішень. Першими екстремними кроками, спрямованими на ослаблення стресової напруги можуть бути наступні дії: рахування до десяти та повільне глибоке дихання.

Якщо стресори впливають у приміщенні доцільно:

- вийти із того місця, щоб залишитися одному;
- змочити чоло, скроні та руки холодною водою;
- подивитися у вікно на небо; зконцентрувати увагу на тому, що бачите;
- зробити легкі фізичні вправи з глибоким рівним диханням.

Якщо стресори впливають на відкритому просторі необхідно:

- подивитися по сторонах, спробувати зосередитися на навколишніх предметах та назвати їх про себе;
- глянути на небо, називаючи те, що бачите на ньому;
- знайти дрібний предмет (листочок, камінець) і розглядати його протягом 3-4 хвилин.

При цьому доцільно повільно та глибоко дихати і відчувати, що з кожним подихом психічний стан стає менш напруженим.

Форми психокорекції стресових станів.

Важливу роль у невілюванні негативних наслідків патогенного впливу стресу грає психологічна корекція та саморегулювання. Психокорекція може бути індивідуальною або груповою.

Найбільш поширеною формою психокорекції є індивідуальна. Ця форма найбільше ефективна, коли стресорами є ті, на які ми можемо безпосередньо впливати. Перш за все — це наші власні неконструктивні дії, невміння ставити життєві цілі і визначати пріоритети, нездатність управляти своїм часом, різні міжособистісні труднощі. Як правило, ці стресори знаходяться в теперішньому часі або у найближчому майбутньому, і ми маємо шанс вплинути на ситуацію.

Методи психологічної допомоги при стресі.

- Пошук відповідних ресурсів.
- Постановка адекватних цілей.
- Тренінг соціальних навичок (спілкування та ін).
- Тренінг впевненості в собі.
- Тренінг управління часом.
- Аналіз причин і висновки на майбутнє.
- Тренування відповідних якостей.
- Поради і допомогу близьких людей.
- Наполегливість.

Стресори, які викликають стрес тільки через нашу інтерпретацію — це такі події і явища, які ми самі перетворюємо у проблеми. Найчастіше подібна подія знаходиться або в минулому або в майбутньому, причому його виникнення малоймовірно. Сюди можна віднести всі види занепокоєння за майбутнє, переживання з приводу минулих подій, які ми не можемо змінити. Нерідко стрес цього типу виникає і в разі неправильного трактування поточних подій. На оцінку ситуації найбільше впливають установки особистості, ніж реальні факти.

Методи психологічної допомоги.

- Рефреймінг*.
- Навички позитивного мислення.
- Зміна неадекватних переконань.
- Нейтралізація небажаних думок.
- Розвиток оптимістичних поглядів.
- Гумор.
- Байдужість.

**Рефреймінг* (frame; рамка) — це прийом, що дозволяє змінити точку зору, сприйняття події чи предмета.

Групова психокорекція.

Групова психокорекція має низку різновидів, основні у тому числі — групи тренінгу умінь, групи зустрічей, гештальтгрупи, психодрама, групи тілесної, танцювальної психокорекції і групи корекції мистецтвом. Головне призначення груп тренінгу умінь (Т-групи) у тому, щоб учасники краще усвідомили себе і правильніше оцінили свою поведінку між людьми. У цих групах ставляться і вирішуються психокорекційні завдання: поліпшення міжособистісних відносин, вироблення і закріплення комунікативних умінь і навиків, відкритості, щирості й довіри людям; зняття психологічного бар'єру у сфері спілкування.

Групи зустрічей створюються для того, аби допомогти людям самостійно впоратися зі своїми соціально-психологічними проблемами. У цих групах з допомогою спеціальних прийомів породжується і підтримується атмосфера міжособистісного довіри, свободи висловлювання думок та почуттів, безумовно, добрі кожної людини незалежно з його індивідуальних особливостей, персональної безпеки кожного.

Учасники груп зустрічей разом проходять ряд етапів взаємодії, під час яких вони психологічно розкриваються один перед іншим, з'ясовують стосунки, долають складнощі у встановленні міжособистісних контактів, будують довірчі відносини, вивчають себе і свої конфлікти.

Назва «гештальтгрупи» походить від німецького слова «гештальт», що позначає деяку цілісність, структуру, визначальну сприйняття людиною навколишнього світу та її стосунки з людьми. Праця у гештальтгрупі дозволяє клієнту краще пристосуватися до реального життя, глибше зрозуміти себе, свої відносини з іншими.

Сучасні форми психокорекції стресових станів.

Реорієнтаційний тренінг в кризових ситуаціях. Одне із головних завдань реорієнтаційного тренінгу – це виявлення сильних сторін кожної людини, його «експертних зон». Зусилля спрямовані те щоб допомогти людині відчувати ті зони досвіду, у яких він є експертом, і далі спиратися ними у пошуках нових можливостей. Тренінг розроблений з урахуванням індивідуальної психології А.Адлера, теорії оптимізму М.Селигмана і соціально-когнітивної теорії Д.Роттера.

В основу реорієнтаційного тренінгу покладено ідею еутимної терапії. Еутимна терапія — це вид поведінкової психотерапії, що ставить за мету розвиток когнітивних поведінкових стратегій отримання задоволення і досягнення доброго самопочуття.

Інтегративні методики (стрес-аналіз та ін.). Одним з найбільш ефективних методів, що застосовується у сучасній психології та психотерапії є «аналіз» (психоаналіз, самоаналіз, системний аналіз, гіпноаналіз, его-аналіз, трансактний аналіз і багато інших). Ці методики характеризуються загальним підходом, при якому пацієнт звільняється від психотравмуючих переживань або спогадів за допомогою так званого «усвідомлення». Це робиться за допомогою розгляду (переживання, «перегляд») минулих подій, життєвих ситуацій, інцидентів та їх наслідків. Під час розгляду психотравмуючого матеріалу, свідомість людини звільняється (визволяється), даючи пацієнтові відчуття полегшення і свободи.

Для опису подібних станів, також використовуються поняття «катарсис» і «інсайт». У сучасній психотерапії термін «катарсис» означає терапевтичне звільнення емоцій або зняття психологічної напруги.

Катарсис — центральне поняття у психодрамі і важливий аспект більшості моделей скороченої психотерапії та кризового втручання.

«Інсайт» — це раптове розуміння того, у який саме спосіб можна розв'язати задачу або проблему. Відкриття такого рішення багатьма авторами розглядається як центральний момент креативного процесу. Інше визначення — інтелектуальне явище, суть якого полягає у раптовому розумінні знаходження виходу з проблемами. Це поняття є невід'ємною частиною гештальттерапії.

Особливе місце займає «Стрес-аналіз» — сучасна інтегративна методика розвитку потенціалу особистості та позбавлення її від наслідків стресу. Ця методика базується на принципах *гуманістичної психології* (А. Маслоу, К. Роджерс, В.Франкл), *інтегральної психології* (К. Уїлбер), *сучасного коучингу* (Т. Гелвей, Дж.Уїтмор), *психології успіху* (Н. Хілл, Б. Трейсі, С.Кові).

Основними напрямками у стрес-аналізі є: *особистий* (гуманітарний) та *медико-психологічний*.

Гуманітарний напрям особливу увагу приділяє програмам розвитку особистості: «постановки цілей», тренінг «IQ 135» (розвиток і підвищення IQ), розвитку комунікативних навичок «Президент-тренінг» та ін.

Медико-психологічний напрям – це комплексна технологія звільнення від наслідків накопиченого стресу, відновлення психологічного балансу, зняття психосоматичної патології.

Психологічні тренінги.

Психологічний тренінг — це форма активного навчання певним навичкам поведінки. Учасникам тренінгу пропонується виконати ті або інші вправи, орієнтовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей або навичок. Для закріплення одержаних навиків застосовуються рольові ігри, комп'ютерні програми та інші методи.

Наприклад, в Україні професор В.А.Скумін розробив спеціальний метод психологічного тренування, що складається з п'яти основних вправ:

- «Релаксація» — послідовне розслаблення м'язів ніг, рук, тулуба, шиї, голови.
- «Тепло» — викликається у ногах, руках, сонячному сплетенні, шиї, голові.
- «Паріння, невагомість» — використовуються форми які викликають відчуття паріння, невагомості, «розчинення» тіла.
- «Цільове самонавіювання» — визначаються конкретними лікувальними завданнями, що направлені на вироблення адекватного відношення до стану свого здоров'я, нормалізації сну, корекцію характерологічних відхилів, подолання страхів, тривоги, мобілізацію ресурсів організму.
- «Активізація» — проводиться за допомогою формул та уявлень, сприяючих виходу зі стану занурення; підкреслюється, що організм зарядився енергією, силою і це сприяє відновленню здоров'я, подальшому покращенню загального стану.

Психотехніка саморегуляції.

Регуляція нервової напруги і постійний моніторинг рівня стресу повинні здійснюватися людиною постійно і на свідомому рівні. Особливо це важливо для представників стресогенних професій та ситуацій, пов'язаних з високим нервово-психічним напруженням, а також при схильності особистості до тривожної поведінки.

В даний час все більше досліджень говорять про те, що турбота про здоров'я (фізичне і психічне) повинна бути складовою частиною способу життя.

При погіршенні самопочуття людина може використовувати різні методи, спрямовані на оптимізацію власного внутрішнього стану.

Ю.В.Щербатих дає таку класифікацію методів нейтралізації стресу в залежності від природи антистресової впливу:

- фізичні методи (лазня, загартовування, водні процедури та ін.);
- біохімічні методи (фармакотерапія, алкоголь, фітотерапія, ароматерапія, використання БАД, наркотичних речовин, вітамінних комплексів та ін.);
- фізіологічні (масаж, акупунктура, м'язова релаксація, дихальні техніки, фізичні вправи, спорт, танці та ін.);
- психологічні методи (аутотренінг, медитація, візуалізація, розвиток навичок цілепокладання, вдосконалення поведінкових навичок, групова та індивідуальна психотерапія).

Психологічні методи саморегуляції.

Фахівці з проблем стресу вважають навички саморегуляції важливим внутрішнім ресурсом особистості в боротьбі зі стресами. Методи психічної саморегуляції спрямовані на зміну представленого в свідомості людини психічного образу життєвої ситуації з метою мобілізації процесів психосоматичної взаємодії, оптимізації психоемоційного стану та відновлення повноцінного функціонування.

Застосування методик психічної саморегуляції дозволяє:

- редукувати тривогу, страх, дратівливість, конфліктність;
- активізувати пам'ять та мислення;
- нормалізувати сон і вегетативні дисфункції;
- збільшити ефективність професійної діяльності;
- самостійно формувати позитивні психоемоційні стани.

Зацікавлена у підтримці здоров'я людина повинна мати в запасі певну кількість методів і технік. Причому цей набір буде індивідуальним, скільки немає на світі універсального способу зниження напруги. Щоб зрозуміти, підходить чи не підходить той чи інший метод, слід практикувати його 1-2 тижні і проаналізувати силу його впливу на здоров'я. Тільки в цьому випадку можна вибрати ефективні способи.

Існує безліч підходів до класифікації методів саморегуляції. У класифікації М.Е.Водоп'янової та О.С.Старченкової виділяються психотехніки, спрямовані на:

- навколишнє оточення та ін.;
- управління фізичним «Я» — регуляція дихання, темпу рухів, мови, зняття напруги в тілі;
- репродукцію ресурсних станів або позитивних образів;
- відображення свого соціального «Я» — вміння ставити цілі, управляти часом, вчитися комфортно почувати себе в будь-яких соціальних ситуаціях;

- роботу з ірраціональними переконаннями;
- позитивне навіювання або самонавіювання.

У тренінговій практиці необхідний набір експрес-методик, зручних і доступних як фахівцям-психологам, так і персоналу.

Сьогодні актуальні методи саморегуляції, які відповідають наступним вимогам:

- прості в засвоєнні;
- зрозумілі фахівцям, які не мають психологічного і медичного освіти, зрозумілий механізм їх дії на психіку і тіло;
- можуть бути використані протягом робочого дня, на робочому місці;
- не мають протипоказань;
- не вимагають для виконання багато часу (експрес-методи);
- можуть бути використані для роботи з особистими проблемами;
- не вимагають спеціального обладнання і приміщення.

Практика доводить, що найбільшою мірою відповідають цим вимогам наступні методи: дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання і методи нейролінгвістичного програмування.

В даний час відзначається особливий інтерес до методів, які можна використовувати на робочому місці, і особливо затребувані техніки регуляції емоцій.

У робочій ситуації зручно застосовувати метод активного перемикавання уваги, в результаті якого мозок отримує невеликий передих.

Т.Лемонд рекомендує використовувати такі активні дистрактори (перемикачі уваги):

- перерва на «каву»;
- іграшки, що знімають напруження під час стресу;
- розслаблення тіла шляхом чергування напруження та релаксації.

Деякі прості вправи також можуть виявитися корисними для зняття стресу:

- щільно стисніть пальці ніг і розтисніть, уявляючи, як стрес йде з кожного пальця по мірі того, як ви розслабляєтеся;
- дайте відпочинок мозку, згадуючи щось смішне або не має відношення до роботи;
- спробуйте поглянути на проблему ширше: ви не є центром Всесвіту, світ не зійшовся клином на вашій проблемі.

В кінці робочого дня психологічно важливо постійно підбивати підсумки зробленого і, йдучи з роботи, — повністю забути про неї та невирішені питання.

Для проведення тренінгу і для підбору індивідуальної програми самопомоги можна використовувати умовну класифікацію, яка включає три групи методів (залежно від того, в який момент — до, під час або після дії стресора — людина планує застосувати методи саморегуляції):

- методи, спрямовані на регуляцію передстартового хвилювання — вони використовуються в ситуаціях, коли напружене для людини подія очікується;
- методи, які можна використовувати безпосередньо у момент переживання стресової ситуації;
- методи, які можна використовувати після стресовий період.

Ці вправи, як правило, вимагають більше часу для проведення. Сюди також можна віднести більшість загально-зміцнюючих вправ, пов'язаних з техніками релаксації, медитації та ін.

Рух – це одна зі складових здоров'я людини, тому роль рухової активності велика. Яке ж психофізіологічне обґрунтування ролі руху для здоров'я людини? Як зауважують дослідники, рухова активність кардинально змінює метаболічні процеси в організмі; впливає на кісткову, м'язову, серцево-судинну та інші системи. Виховання потреби в русі для формування здоров'я фізичного і психологічного також має неабияке значення. Діяльність ендокринної системи, інтенсивність роботи нервових клітин теж залежать від інтенсивності рухової активності людини. А ще Н. А. Бернштейн писав про роль свідомості в руховій активності людини.

Позитивні емоції сприяють нормалізації багатьох функцій. Фізичне навантаження має сильну антистресову дію. Від неправильного способу життя або з віком в організмі можуть накопичуватися шлаки. Кисле середовище, яке утворюється в організмі під час значних фізичних вправ, окислює шлаки до нешкідливих сполук, які з легкістю виводяться. Отже, сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний. Це і зрозуміло. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність призводить до багатьох порушень і передчасного старіння організму.

Контрольні питання:

1. Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій.
2. Дати визначення складових здоров'я.
3. Дати визначення хворобі, «3-му стану».
4. Показники здоров'я людини.
5. Чинники здорового способу життя.
6. Чи існує зв'язок між фізичним і психічним здоров'ям, обґрунтувати.
7. Охарактеризувати види стресових станів.
8. Види гострого стресу і психологічна допомога при гострих стресах.
9. Назвати форми психокорекції стресових станів.
10. Розкрити сучасні форми психокорекції стресових станів.