

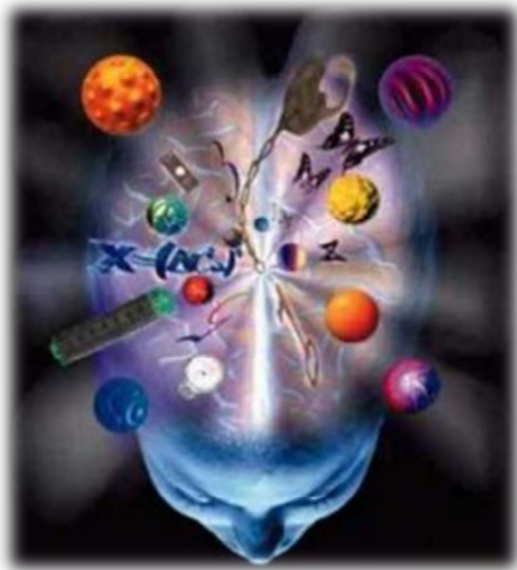
Психическое здоровье человека

Здоровье — это особый дар, который дается человеку от рождения, причем далеко не всем. О необходимости беречь свое здоровье знают все, но мало кто знает о том, что здоровье, как состояние, выходит за рамки физического состояния.

Психическое здоровье — важная составляющая общего здоровья человека. Это обусловлено тем фактом, что все элементы организма взаимосвязаны друг с другом и находятся под постоянным контролем нервной системы. Именно по этой причине состояние психики человека оказывает влияние на деятельность всех систем организма, а их состояние сказывается на психике человека.

О психическом здоровье человека можно вести речь при наличии трех компонентов:

- отсутствие психических болезней;
- развитие психики, соответствующее норме;
- нормальное (благоприятное) общее состояние.



Для психики характерна связь между генетической (врожденной) программой и средой обитания. Норму психического здоровья определить очень сложно. Показатель нормы психического здоровья сугубо индивидуален, а границы его достаточно размыты. На самом деле очень трудно определить те факты, которые свидетельствуют о нарушении психического здоровья, так как большинство из них могут характеризовать эмоциональное восприятие окружающей действительности в здоровом состоянии.

Действительно, человек плачет по причине нормальной эмоциональной реакции на чужую или собственную боль; смеется по причине хорошего настроения. Но в отдельных случаях смех и плач могут характеризовать отклонения от нормы. Границы нормы и отклонений настолько нечеткие, что сама нервная система может иметь «пограничное состояние», когда нельзя говорить о здоровье, но и патологией назвать состояние также невозможно.

Особенно важно уметь наблюдать за состоянием психики. Причем необходимо контролировать состояние собственной психики и уметь анализировать психику близких

людей, особенно детей. Одной из психических составляющих является состояние напряжения — усилия психики для выполнения того или иного вида деятельности.

У разных людей при выполнении одной и той же деятельности может происходить разный уровень напряжения, особенно заметно это у детей. Например, учебный процесс может вызвать у одного ребенка очень высокое напряжение, а другой практически не прилагает усилий. Соответственно, одному ребенку будет требоваться восстановительный период, а другому — нет.

Бесспорным фактом является то, что психическое здоровье — индивидуальное явление.



Важным вопросом для определения психического здоровья является выявление его критериев. По большому счету, один специалист не может определить состояние психического здоровья, для этого требуется группа экспертов в области психиатрии, неврологии, психологии и других смежных медицинских направлений.

Происходит это только после длительного детального обследования. Однако для текущей оценки собственного состояния или состояния психики родных и близких можно использовать простые приемы, доступные любому человеку.

Критерий 1: состояние сна

Человеческий организм устроен так, что нуждается в отдыхе, который обеспечивает нам полноценный сон. Именно во сне происходит полное восстановление сил организма, включая психические возможности. Если по каким-то причинам сон не обеспечивает полноценный отдых, то нужно ответить на вопрос, почему это происходит.

Неполноценный сон бывает по ряду причин:

1. Неправильный режим дня, при котором продолжительность сна не соответствует потребностям организма. Считается, что человеку для восстановления сил требуется 8 часов сна, но при этом нужно делать поправку на индивидуальные особенности. Некоторым людям достаточно 6-7 часов в сутки (наука знает случаи, когда для полноценного отдыха требовалось 3 — 4 часа сна), а у других людей восстановление сил процесс более длительный и требует 9-10 часов. Особенно часто данное явление встречается у детей. Для поддержания психического здоровья нужно обеспечить свой организм полноценным ночным отдыхом.
2. Мозг человека теряет возможность для полноценного отдыха. Другими словами, человек не может заснуть, или спит очень плохо. Данная проблема диагностируется

как нарушение сна. В этом случае нужно провести обследование по выявлению причин нарушения сна. Важно при проблемах нарушения сна не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту.

Помните, что отсутствие полноценного сна приводит к перенапряжению психики, что, в свою очередь, может перейти в психические расстройства.



Критерий 2: работоспособность

Умственная работоспособность характеризуется активным уровнем психических процессов: восприятие, память, мышление и др. Высокий уровень активности, и соответственно, работоспособности, характеризует высокий уровень психического здоровья. Снижение работоспособности приводит к неполноценному функционированию психических процессов, приводящему к ряду последствий: увеличение количества ошибок, вялость, апатия, снижение интереса к деятельности, отставание от темпа деятельности.

В свою очередь, психические отклонения от нормы приводят к вегетативным изменениям и соматическим расстройствам: учащение пульса, повышение давления, головные боли, некомфортные ощущения в области желудка или сердца и др. Снижение работоспособности является признаком многих психических расстройств и заболеваний, включая различные виды депрессивных состояний.

Снижение работоспособности может быть вызвано утомлением (однократной психической усталостью) или переутомлением (постоянное (хроническое) утомление). Низкую работоспособность лучше предотвратить, чем скорректировать.

Для создания условий нормальной работоспособности нужно:

1. Соблюдение режима труда и отдыха;
2. Распределение нагрузки, посильной человеку.

Работоспособность человека зависит от индивидуальных особенностей. Склонность к усталости имеет свой уровень у каждого человека. Однако работоспособность можно и нужно развивать. Время физического и умственного труда нужно увеличивать постепенно, давая организму привыкнуть к нагрузке. Особенно важно это для детей. Неслучайно, ребенок, посещающий дошкольные образовательные учреждения, легче адаптируется к условиям обучения в школе.

На протяжении дошкольного периода его уровень работоспособности повышался средствами грамотной организации занятий от 10-15 минут в младшем возрасте, до 35

минут в подготовительной группе. Количество занятий также увеличивается из года в год, что позволяет встретить период школьного обучения полностью подготовленным.



Правила сохранения психического здоровья

1. Соблюдайте режим труда и отдыха. Всегда находите возможность перерыва в полноценной и концентрированной деятельности. При невозможности отдыха находите возможность смены вида деятельности, что обеспечит отдых мозгу.
2. Устраивайте себе выходные. Это время нужно использовать для смены видов деятельности.
3. Никогда не занимайтесь самолечением. Помните, что отдельные медицинские препараты и гомеопатические средства могут оказывать влияние на психику человека.
4. Развивайте собственную работоспособность. Не делайте резких усилий, приводящих к переутомлению.
5. Позаботьтесь об организации рабочего места. Нужно, чтобы оно было достаточно удобным и не вызывало раздражения.

Психическое и физическое здоровье — явления взаимосвязанные. Сохраняя свою психику, мы заботимся об организме в целом. Нужно внимательно относиться к своему состоянию и при малейших подозрениях на психический дискомфорт обратиться к специалисту для помощи и консультации.