

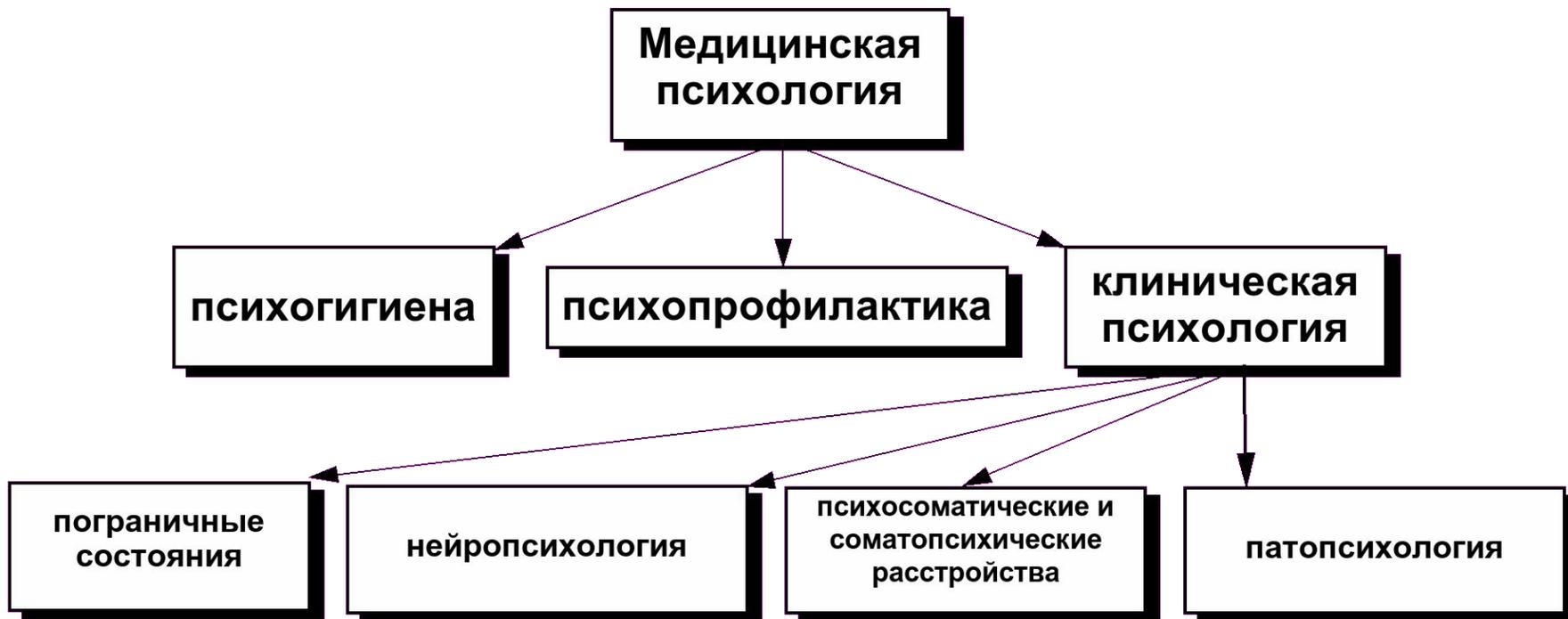
ТЕМА

- ▶ Психогигиена и психопрофилактика невротических расстройств



План

- ▶ **Определение Психогигиена**
- ▶ **Разделы Психогигиена**
- ▶ ***Определение психопрофилактики***
- ▶ ***Классификация психопрофилактики***
- ▶ **Типы профилактики**
- ▶ **Уровни профилактики**



- **Психогигиена** — прикладное направление психологии здоровья, в котором разрабатываются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья людей.
- Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, психиатрией, медицинской и клинической психологией, социологией, социальной психологией, педагогикой и другими дисциплинами.
- Основной принцип **"Не вреди!"**. Не вреди нервно-психическому здоровью человека, группы, общества.

В психогигиене выделяют следующие разделы:

- ▶ 1) возрастная психогигиена,
- ▶ 2) психогигиена быта,
- ▶ 3) психогигиена семейной жизни,
- ▶ 4) психогигиена трудовой деятельности и обучения.

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.



- ▶ 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.



► 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.



- ▶ **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.*



Психопрофилактика — это комплекс мероприятий, направленный на предотвращение у людей возникновения заболеваний, их обострений, социально-психологической и личностной дезадаптации.



- ▶ Профилактика злоупотребления психоактивными веществами, согласно Концепции злоупотребления ПАВ в образовательной среде, комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ (ПАВ), а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний).



Классификации.

- ▶ Для профилактики наркомании существует множество классификаций по различным признакам. Наиболее принципиальными являются следующие:
 - ▶ 1. По целевой группе (по объекту воздействия) - вид профилактики.
 - ▶ 2. По содержанию деятельности (по предмету деятельности) - тип профилактики.
 - ▶ 3. По «точке приложения» усилий - уровень профилактики.

Классификация по формы

- ▶ Первичная психопрофилактика
- ▶ Вторичная психопрофилактика
- ▶ Третичная психопрофилактика

► **Первичная профилактика** направлена на предупреждение приобщения к употреблению психоактивных веществ, вызывающих болезненную зависимость. Это работа с популяцией условно здоровых людей, а также с так называемой *группой риска наркотизации*. К этой группе относятся дети и подростки, в ближайшем окружении которых есть потребители наркотиков. Также в группу риска входят *экспериментирующие* с психоактивными веществами; имеющие генетическую предрасположенность к психическим и наркологическим заболеваниям, находящиеся в неблагоприятных семейных или социальных условиях люди.



► *Вторичная профилактика* злоупотребления психоактивными веществами направлена на предотвращение формирования зависимости от психоактивных веществ, и предполагает работу с детьми и подростками, употребляющими ПАВ.



- ▶ **Третичная профилактика** злоупотребления ПАВ (или *реабилитация наркозависимых*) проводится среди больных наркоманиями и токсикоманиями и направлена на предотвращение рецидивов заболевания. Иными словами, реабилитация предполагает проведение комплекса мероприятий, способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного наркоманиями и токсикоманиями, включая алкоголизм, и возвращение его в семью, в образовательное учреждение, к общественно полезной деятельности.



Типы профилактики

- ▶ *Общесоциальная (неспецифическая) профилактика* - сфера деятельности, не затрагивающая непосредственно проблему употребления наркотиков, а влияющая на нее косвенно - через административные механизмы, педагогическими средствами, при помощи информационных технологий. Например, к этому типу относятся: благоустройство подъездов, затрудняющее доступ к потенциальным местам употребления наркотиков, организация досуга подростков, создающая альтернативу приему наркотиков, организация занятости подростков в свободное время.

- ▶ **Специфическая профилактика** - мероприятия и программы, призванные влиять на те или иные проявления проблемы наркомании и их медицинские и социальные последствия. Например, к этому типу можно отнести: специализированные информационные кампании в средствах массовой информации, уроки, психологические тренинги и тематические занятия, выпуск специальной литературы, терапевтические программы для потребителей наркотиков, программы снижения вреда

Уровни профилактики

- ▶ **Личностный** - на этом уровне воздействие на целевую группу сфокусировано таким образом, чтобы содействовать формированию тех качеств личности, которые способствовали бы повышению здоровью отдельного человека (например, консультирование, лечение, тренинги личностного роста).
- ▶ **Семейный** - предполагает влияние на «микросоциум» - семью, так как семья и ближайшее окружение во многом способны повлиять на вероятность приобщения к наркотикам (например, тематические родительские собрания, семейные консультации, вовлечение родителей в общественную работу в школе).
- ▶ **Социальный** - способствующий изменению общественных норм в отношении употребления наркотиков, а также отношения к потребителям, что помогает создавать благоприятные условия для работы на личностном и семейном уровнях.

НАРКОТИКИ – ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**