

АО «МУА»
КАФЕДРА ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ

*Психогигиена и психопрофилактика
неврологических расстройств*

Выполнили:

Студенты 550 ОМ

Нурбаева Акбота

Никитин Илья

ПСИХОГИГИЕНА

- ❖ Это отрасль медицинских знаний, изучающая обеспечение, сохранение и поддержание психического здоровья.
- ❖ **Гиппократ и Гален** в своих сочинениях ставили важные психогигиенические проблемы.
- ❖ **В 1909** г. в США был создан Национальный комитет психической гигиены, а в 1910 г. на специальной конференции американскими и канадскими психиатрами было принято решение создать международную ассоциацию по психогигиене. В дальнейшем подобные комитеты стали организовываться в других странах — Канаде, Австралии, ФРГ, Германии и др.

ПРИНЦИПЫ ПСИХОГИГИЕНЫ

- ❖1) необходимость создания секций психогигиены при каждом национальном министерстве здравоохранения с целью координации работы по предупреждению нервно-психических заболеваний в стране и для обмена опытом с другими странами;
- ❖2) акцент на психогигиенической работе среди детского населения, так как профилактические мероприятия в этом возрасте наиболее эффективны;
- ❖3) необходимость объединить работу по психогигиене с другими видами деятельности ВОЗ (служба охраны здоровья матери и ребенка и др.), а также с работой различных специализированных и неспециализированных учреждений ВОЗ.

РАЗДЕЛЫ В ПСИХОГИГИЕНЕ

- ❖ возрастная психогигиена;
- ❖ психогигиена быта;
- ❖ психогигиена трудовой деятельности и обучения;
- ❖ психогигиена семейной жизни.

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОГИГИЕНА

❖ Психогигиена детского возраста должна базироваться на особенных качествах психики ребенка и обеспечивать гармонию ее формирования. Необходимо учитывать, что формирующаяся нервная система ребенка чутко реагирует на малейшие физические и психические воздействия, поэтому велико значение правильного и чуткого воспитания ребенка.

❖ Основными условиями воспитания являются:

- ❖ — развитие и тренировка процессов торможения;
- ❖ — воспитание эмоций;
- ❖ — обучение преодолению трудностей.

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 или пренебрежительный тон могут стать психотравмой, особенно для мнительных, чувствительных людей. Нередко можно наблюдать, как психопатизированные и невропатизированные личности создают напряженную обстановку в коллективе, травмируют окружающих.
- ❖ Дружный и сплоченный коллектив может и должен создать благоприятный психологический климат, способствующий предупреждению возможной декомпенсации у лиц с повышенной чувствительностью.
- ❖ Люди, которые “все принимают слишком близко сердцу”, придают незаслуженное внимание мелочам, не умеют тормозить отрицательные эмоции. Им следует воспитывать в себе правильное отношение к неизбежным в повседневной жизни трудностям.

ПСИХОГИГИЕНА ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБУЧЕНИЯ

- ❖ В процессе трудовой деятельности между людьми складываются определенные взаимоотношения, от которых зависит психологический климат коллектива. Неправильные взаимоотношения приводят к конфликтам, которые могут быть порождены:
- ❖ плохой организацией, неблагоприятными условиями труда, а также социально-психологической несовместимостью отдельных лиц или группировок, порочным стилем руководства, отрицательными личностными особенностями отдельных людей.
- ❖ Какова бы ни была причина конфликта, он всегда тяжело переживается человеком, способствует возникновению отрицательных эмоций, снижению настроения, психическому напряжению, раздражительности, служит источником невротизации.

Разрешить конфликт — значит выяснить и устранить причины, которые привели к столкновениям, ссорам, психологической несовместимости членов коллектива; снять психическое напряжение, перестроить отношения.

Каждый конфликт индивидуален, поэтому необходимы особый подход, всестороннее познание ситуации.

Возможны 3 вида нормализации межличностных отношений:

1) победа одной стороны над другой, если одна

сторона признает справедливость другой и подчиняется ей;

2) компромисс, т. е. согласие на взаимные уступки и терпимость к иным взглядам при сохранении своих основных позиций, взглядов, отношений;

3) творческое содружество, интеграция — взаимное примирение и согласие, достигаемые на основе общих интересов, целей и ценностей, способов поведения, что характерно для коллективистских взаимоотношений.

ПСИХОГИГИЕНА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ


❖ Семья представляет собой социальную группу, в которой закладываются основы личности, происходит ее начальное развитие. Характер взаимоотношений между членами семьи существенно влияет на судьбу человека потому 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 — необходимому условию правильного воспитания детей. А. С. Макаренко писал, что “самые лучшие дети бывают у счастливых родителей”. Для счастья подрастающего поколения семья не имеет эквивалента, ибо ничто и никогда не заменит ребенку тепло домашнего очага и родительскую любовь. Семья включает в себя три системы: супружескую, систему родителей и детей, взаимоотношения детей в одной семье. Динамика взаимодействия членов семьи оценивается по трем этим параметрам.



3 ПРАВИЛА ПСИХОГИГИЕНЫ Н. БЕХТЕРЕВОЙ

- ❖ Переключай эмоции
- ❖ Физические упражнения
- ❖ Соблюдай режим труда и отдыха (создавай ресурс)



Достичь счастливого брака, предотвратить распад семей — насущная социальная проблема. Но и в счастливых семьях возможны конфликтные ситуации. Однако ни не принимают затяжного, угрожающего характера. Устойчивый неразрешенный конфликт приводит к напряженности, которая вызывает постоянное раздражение, невротизацию, ведет к пренебрежению своими обязанностями одного или обоих супругов, супружеской неверности, пьянству и т. д. Напряженные отношения между супругами могут возникать из-за несходств характеров, несоответствия стремлений и культурных запросов, отсутствия общих интересов.

В семье личность человека наименее защищена и может оказаться особенно ранимой, так как супруги и ” родственники хорошо знают слабые стороны членов

своей семьи и нередко наносят им самые горькие обиды и оскорбления.

Постоянные затяжные конфликты могут привести к распаду семьи, расторжению брака. А это является для супругов серьезной психической травмой, как правило в еще большей степени задевающей детей. Надо стараться предупреждать семейные конфликты, снимать психическое напряжение, а для этого нужно уметь устранять причины их возникновения.

