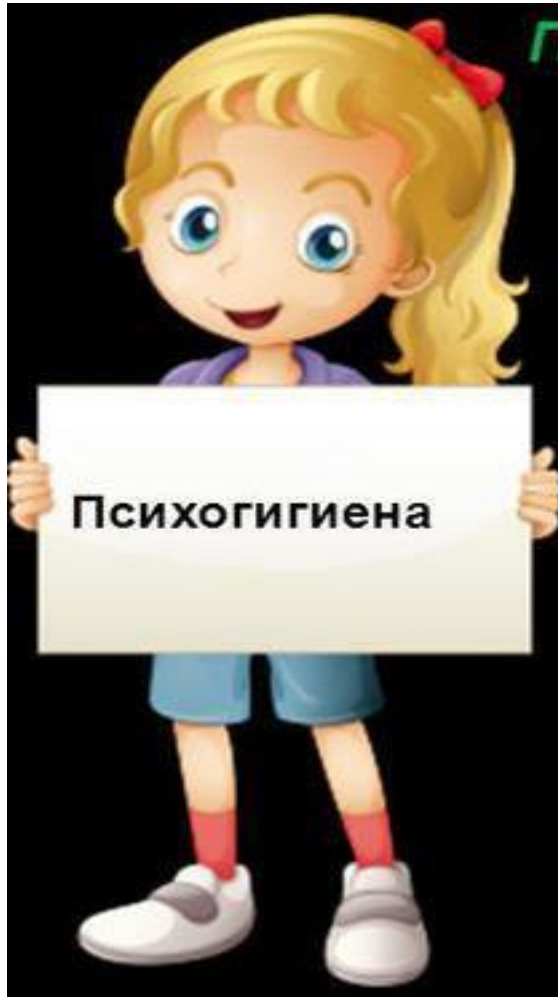


ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Исламова Шаттык
5010М

Психогигиена и психопрофилактика -отрасли медицины направлены на предотвращение различных психических расстройств, прежде всего экзогенной, но в какой-то мере и эндогенной природы.





Психогигиена - изучает факторы и условия окружающей среды (природные, производственные, социально-бытовые), влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека, и разрабатывает рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья. Для этого - осуществляет поиск научно-обоснованных мер активного воздействия на среду и функции человеческого организма с целью создания наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления психического здоровья.



Возрастная психогигиена

Психогигиена детского возраста базируется на особенностях психики ребенка и стремится гармонизировать ее формирование.

В формирующейся психике ребенка выделяют следующие этапы:

- ❖ моторный — до 1 года;
- ❖ сенсомоторный — до 3 лет;
- ❖ аффективный — с 3 до 12 лет;
- ❖ идеаторный — с 12 до 14 лет.



Нервная система ребенка более чутко реагирует на физические и психические воздействия, поэтому важное значение имеет правильное воспитание и обучение ребенка.

Возрастная психогигиена

В пожилом и старческом возрасте снижается общая работоспособность, функции памяти и внимания, происходит заострение характерологических черт личности, появление ригидности. Психика пожилого человека - более уязвима для психических травм. Поддержанию психического здоровья способствует соблюдение общегигиенических правил и режима дня, прогулки на свежем воздухе, легкий труд.

Психогигиена семейной жизни

В семье происходит начальное развитие, поэтому особенности взаимоотношений между членами семьи существенно влияют на формирование человеческой личности. Благоприятная атмосфера в семье создается при взаимном уважении, любви, общности взглядов. Особое значение имеют эмоциональное общение, взаимопонимание, уступчивость. Счастливая семья - главное условие правильного воспитания детей.



Психогигиена трудовой деятельности

Большое значение имеет психогигиена умственного труда. Умственная работа сопряжена с мобилизацией внимания, памяти, мышления, творческого воображения.

Неправильная организация работы, процесса обучения может вызвать переутомление и дезадаптационные состояния.

Ведущая роль отводится психогигиене учебных занятий в школе, поскольку на школьные годы приходится два кризовых периода (возраст 7-9 лет и пубертатный период — 13—15 лет), когда растущий организм особенно подвержен стрессовым влияниям.

Психопрофилактика — занимается предупреждением возникновения психических заболеваний или их перехода в хроническое течение, посредством разработки системы мероприятий, ведущих к снижению нервно-психической заболеваемости.

Методы: изучение нервно-психического состояния человека в процессе трудовой и бытовой деятельности.





Психопрофилактика

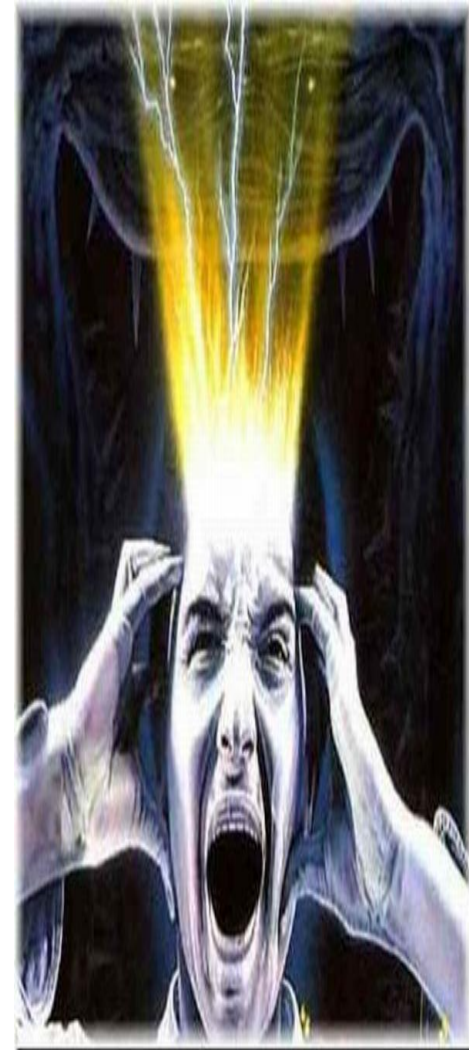
Первичная профилактика - мероприятия, направленные на предупреждение возникновения болезни. Это охрана матери, плода, новорожденного от инфекций, травм, интоксикаций, воспитание гармоничной личности.

Вторичная профилактика — выявление начальных проявлений психических заболеваний и их активное лечение, для более благоприятного течения болезни и более полного выздоровления.

Третичная профилактика - предупреждение рецидивов, инвалидности при хронических заболеваниях, а это входит в задачи реабилитации

Основные проблемы психопрофилактики

- ❑ Нервно-психические заболевания в подавляющем большинстве случаев тесно связаны с влияниями социальной среды.
- ❑ Современное общество предъявляет повышенные требования к состоянию нервно-психического здоровья человека. Состояние нервной устойчивости по отношению к различным воздействиям сегодня является одним из основных требований при приеме на работу.
- ❑ Все это создает предпосылки для развития неврозов и психических заболеваний. Одной из задач психопрофилактики является оказание помощи человеку в социальной адаптации.



Основные проблемы психогигиены



- Основными проблемами психогигиены являются отрицательные влияния природной и социальной среды на человека. Задачей психогигиены является максимальное устранение таких влияний.
- Большое значение имеет психологический климат в коллективе, создание комфортных условий для работников, различные виды нервно-психических разгрузок, снижение травматизма на работе.

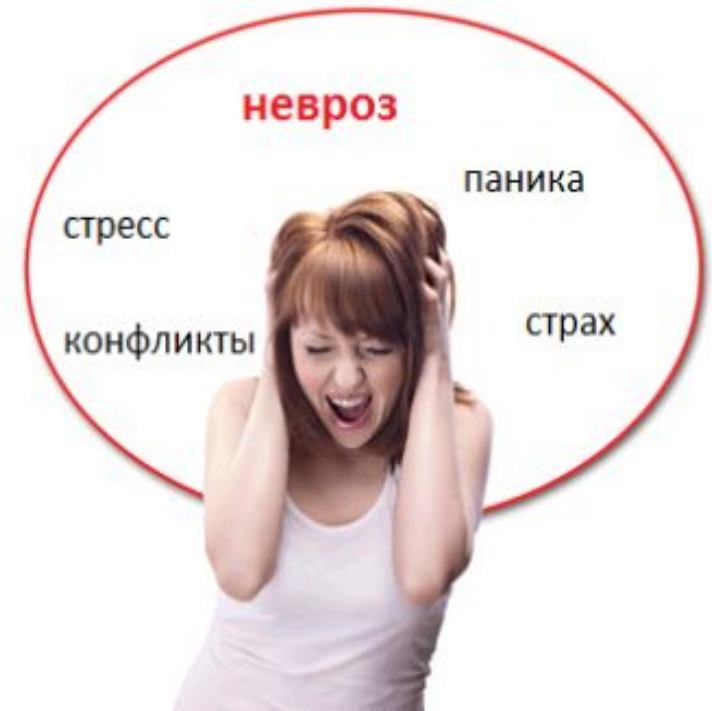
Психогении как результат воздействия внешней среды на человека

Психические нагрузки и стрессы – это основная причина нарушений психического здоровья человека. Под воздействием психических травм и тяжелых нервно-психических нагрузок могут развиваться психогении, которые делятся на невроты и реактивные психозы.



Психогении как результат воздействия внешней среды на человека

Невроз – это функциональное нарушение центральной нервной системы, которое при изменении внешних условий и после лечения может быть полностью излечено. При неврозе человек прекрасно понимает, что с ним происходит, но преодолеть это состояние не может. В то же время длительное протекание невроза значительно снижает работоспособность и качество жизни человека.



Психогении как результат воздействия внешней среды на человека

Реактивные психозы – это временные обратимые расстройства психики, возникшие в результате сильного стресса. При психозе человек не понимает, что с ним происходит, так как это состояние часто сопровождается различными изменениями сознания, бредом и галлюцинациями.



Психогигиена и психопрофилактика невротических расстройств

Особое значение психопрофилактика имеет в предупреждении широко распространенных невротических расстройств. Как уже указывалось, гармоничная личность способна рационально преодолеть конфликты и стрессы, а дисгармоничная – реагирует на ситуацию невротическими расстройствами. *Психопрофилактика невротических расстройств* заключается, в первую очередь, в воспитании гармоничной личности, устранении психотравмирующих обстоятельств.



Психогигиена и психопрофилактика невротических расстройств

Для коррекции невротических нарушений применяются *психотерапевтические и медикаментозные методы.*

К психотерапевтическим методам, помогающим снять нервно-психическое напряжение и ликвидировать отдельные симптомы заболевания, относятся методы *внушения* (в ясном сознании и в гипнозе), *рациональная психотерапия, поведенческая терапия, аутогенная тренировка, нейролингвистическое программирование* и др. В арсенале врачей также присутствуют широко используемые транквилизаторы, избирательно действующие на страх, тревогу, улучшающие сон и настроение, т. е. повышающие качество жизни.

Психогигиена и психопрофилактика невротических расстройств

- **Игровая терапия.** Игровая терапия подразумевает организацию игры как терапевтического процесса и требует эмоциональной вовлеченности врача, его гибкости и способности к игровому перевоплощению.
- Терапевтическая функция спонтанной игры состоит в предоставлении больному возможности для эмоционального и моторного самовыражения, осознания и отреагирования напряжений, страхов и фантазий. посредством направленной игры укрепляются и тренируются психические процессы, повышается фрустрационная толерантность и создаются более приемлемые формы психического реагирования.



- **Диетотерапия.** При неврозах какой-либо специальной диеты не требуется. Рекомендуется пища, соответствующая вкусу больного. Очень важно, чтобы больные получали достаточное количество полноценной пищи, богатой витаминами. Усиленное питание, если оно не противопоказано по каким-либо причинам, например из-за нарушения обмена веществ, обычно улучшает физическое состояние больного и благотворно сказывается на состоянии его нервной системы.
- Диетотерапия играет важную вспомогательную роль при лечении больных неврозами. Она может являться существенным элементом в системе лечения больного психотерапией и сочетаться с соответствующим косвенным внушением и убеждением.
- Откармливание в качестве основного метода лечения рекомендуется при анорексическом неврозе.



- *Лечение отдыхом и покоем.*
- *Санаторно-курортное и физико-терапевтическое лечение.*
- *Лечебная физическая культура.*
- Отдых и покой наряду с достаточным естественным сном являются ценными терапевтическими средствами при лечении неврозов, они ведут к восстановлению силы нервных процессов и являются одним из основных методов при лечении неврастении и шоковых неврозов. При других неврозах отдых и покой представляют собой ценные вспомогательные средства.
- Лечение отдыхом и покоем нередко ведет к ухудшению состояния больных неврозами, так как привычная обстановка труда отвлекает их от болезненных переживаний.
- Лечебная физическая культура — лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, пешеходные прогулки, плавание, игры могут найти широкое применение при неврозах.

- *Лечение длительным сном.*
- Сон как лечебное средство эмпирически применяется с давних времен. По мнению И. П. Павлова, в основе лечебного действия сна лежит как использование охранительной, защитной роли торможения, так и восстановление энергетических ресурсов клеток.
- Для лечения сном неврозов применяются следующие терапевтические методы:
 - 1) длительный прерывистый медикаментозный сон;
 - 2) удлинённый наркотический сон;
 - 3) гипнотический сон (гипноз-отдых);
 - 4) электросон.



Применение психотерапии изобразительного творчества

- Рисунки также выступают в качестве диагностического материала
- Изображение семьи мальчиком. Слева направо - он; бабушка, которая постоянно находится с ним дома; мать, периодически занимающаяся сыном, и невключенный в жизнь семьи отец (в правом верхнем углу).





- ***Аутогенная тренировка***
- Аутогенная (от греч. autos — сам и genos — возникающий) тренировка — метод самовнушения, предложенный немецким психотерапевтом Schultz. При этом методе первоначально путем самовнушения вызывается ощущение тяжести в теле и таким образом достигается состояние мышечного расслабления — релаксация. Затем проводятся самовнушения, направленные на различные функции организма.
- Лучше проводить аутогенную тренировку индивидуально, но возможны и сеансы коллективной тренировки, которые удобнее всего проводить с группами до 12 человек

Профилактика неврозов

- Поскольку причиной неврозов являются психотравмирующие воздействия, предупреждение их играет большую роль в профилактике неврозов. Социальные мероприятия, ведущие к устранению неуверенности в завтрашнем дне, уважению личного достоинства человека, нормализации жилищных, бытовых условий и т. п., способствуют ликвидации некоторых источников психической травматизации, вызывающей заболевание, и тем самым предупреждают возникновение неврозов.
- Все факторы, ведущие к астенизации нервной системы, вместе с тем предрасполагают и к возникновению неврозов. Поэтому для их профилактики большую роль играет борьба с острыми и хроническими инфекциями, травмами мозга, в том числе родовыми, острыми и хроническими интоксикациями, нарушениями питания организма и другими вредностями, а также предоставление достаточного отдыха и сна. Недосыпание, особенно в детском возрасте, является одной из наиболее частых причин развития астенических состояний.

- Большое значение для предупреждения неврозов имеет правильное воспитание ребенка — развитие у него таких качеств, как выдержка, настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, преданность высоким общественным идеалам. Важно предохранять ребенка от вредных внушающих воздействий. Весьма существенным является правильное половое воспитание ребенка. Ребенок не должен являться свидетелем ссор между родителями .



Презентация окончена



Спасибо за внимание