

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 613.86+159.972

**В. А. Павловський,**  
кандидат медичних наук, доцент;

**Л. Ф. Гненна,**  
викладач;

**Н. В. Бродецька,**  
викладач

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

## ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглянуто сьгоднішні проблеми збереження психічного здоров'я особистості. Подано основні причини й ознаки психічних розладів та засобів їх подолання. Причому йдеться не про психічно хворих людей, а про необхідність психічно здорової людини зберегти своє здоров'я в будь-яких умовах життєдіяльності. Показано вплив негативних стресових реакцій на стійкість організму до шкідливих хвороботворних факторів.*

У наш час, коли загострюються екологічні проблеми, обумовлені наслідками Чорнобильської катастрофи, виникають надзвичайні ситуації, посилюється вплив соціального і технічного прогресу на організм, спостерігається спад рівня індивідуального здоров'я людей, зокрема, дітей. Соціально-технічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психофізичних навантажень; загострення екзистенціального почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається як на фізичному, так і на психічному здоров'ї. Тому збереження здоров'я особистості, причому не тільки фізичного, а й психічного, є одним із найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти [1: 3].

Загальною метою нашого доробку є опрацювання рекомендацій для подолання психогенних (часто, конфліктогенних) нервово-психічних розладів, які виникають у результаті ускладнення особливо важливих для людини життєвих ситуацій і виявляються в специфічних клінічних феноменах за відсутності психогічних явищ. В основу рекомендацій покладено огляд літератури та спостереження авторів за психічною й особистою поведінкою суб'єктів у колективах, у т. ч. у середовищі учасників навчально-виховного процесу в університеті.

Психічне здоров'я – це здатність людини адекватно відображати навколишню дійсність, тобто формувати у своїй свідомості об'єктивний образ усього оточуючого. В основі психічного здоров'я – сфера емоцій, відчуттів, мислення. Психічний рівень організації людини забезпечує те життя, де вона має потребу реалізувати себе як особистість.

Психічне здоров'я – це, передусім, відсутність психічних розладів. Хоча кожній людині й притаманне це здоров'я, ним користуються, не помічаючи його існування. Проте саме від психічного здоров'я залежить стан фізичного та соціального комфорту кожного індивіда. Психічний стан дозволяє людині свідомо пристосовуватись до оточення, яке постійно змінюється, і водночас залишатись неповторною особистістю. Завдяки йому ми повною мірою відчуваємо й переживаємо наше буття та єдність із навколишнім світом.

На жаль, ідеальне психічне здоров'я (як і фізичне) існує тільки в нашій уяві. Більшості людей хоча б раз у житті доводилося чи доводиться мати проблеми зі своїм психічним станом. На сьогодні медики відзначають зростання розповсюдженості нервово-психічних захворювань як у нашій країні, так і в усьому світі. Емоційне перевантаження поширюється не зовсім адекватною інформацією по телебаченню, радіо, у пресі. Недостатній сон, фізичне перевантаження на роботі чи в школі тощо призводять до розвитку таких хвороб, як неврози, вегето-судинні дистонії, синдром хронічної втоми, депресії та інших розладів у функціонуванні органів і систем усього організму. Понад 40 відсотків населення України мають досвід депресивних або невротичних розладів, не менше 5 відсотків мають проблеми, пов'язані з уживанням алкоголю та наркотиків. Доволі розповсюдженим захворюванням є депресія. Людина, що страждає на цю хворобу, схильна до самогубства. Багато з тих, хто переніс глибоку депресію, не застраховані від наступного нападу. Безперечно, патологічний психоемоційний стан людини відіграє негативну роль майже в усіх сферах життєдіяльності. У професійній сфері: зниження рівня працездатності, погіршення стосунків із колегами (різного роду конфлікти та ін.). У

побутовій та сімейній сфері: погіршення взаєморозуміння з членами родини, близькими та рідними людьми, порушення статевої відносин тощо [2: 3].

Складні життєві ситуації вдома, на роботі, у навчальному закладі можуть призвести до виникнення в будь-кого безсоння, дратівливості, порушення пам'яті, відсутності апетиту, стресу тощо. Під стресом розуміють загальну неспецифічну нейрогуморальну реакцію, яка виникає в організмі за умов, що загрожують порушенням гомеостазу. **Стрес** (від англ. stress – напруга) – **це психофізіологічний стан людини, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні дії**. Г. Сельє відмічав, що стрес не завжди щось тільки негативне, що це обов'язковий компонент життя, який супроводжує емоції будь-якого знаку, у тому числі любовного екстазу й творчого підйому. Ці емоції приносять задоволення й захищають від ударів життя. Стрес може не тільки знизити, але й підвищити стійкість організму до шкідливих хвороботворних факторів, і в цьому випадку він має назву еустреса. У протилежність йому той стрес, котрий може призвести до хвороб і загибелі, має назву дистреса. Можливий нервово-психічний, тепловий або холодний, світловий, антропогенний та інші форми стресу. Яким би не був стрес, хорошим або поганим, емоційним або фізичним, дія його на організм має загальні риси. Важливим у розумінні стресу є той факт, що його причини по-різному сприймаються кожним із нас. Реакція на один і той же стресовий чинник в одній і тій же ситуації в різних людей може бути різною. Отже, оцінюючи стресову реакцію людини, важливо визначити чинник, ступінь (співвідношення "чинник-реакція") і тривалість (гострий або хронічний) стресу. Як гострий, так і довготривалий стрес істотно погіршує якість життя особистості. Тому стрес обов'язково необхідно контролювати, виконуючи декілька наступних порад [3: 4]:

- займайтесь улюбленою справою, яка приносить вам радість;
- утримуйтеся від уживання напоїв або знеболюючих засобів, що містять кофеїн і знижують вашу здатність протистояти стресу;
- ставте перед собою мету, яку ви спроможні досягти (нереальні завдання посилюють стрес);
- візьміть за правило виконувати вправи на розслаблення. Робіть глибокий вдих через ніс і видих через рот. Сконцентруйтеся на диханні протягом 10 хвилин.

Дуже важливо вчасно звернути увагу на вказані відхилення, щоб запобігти їх поглибленню. Слід звернутись за консультацією та порадами до медичних фахівців. Проте кожна людина спроможна будь-коли перетворитися на власного лікаря-психіатра, провівши індивідуальне тестування за чотирма напрямками: самооцінка, настрої, працездатність, проблеми [4].

#### **Самооцінка:**

- я нікчемна, ні на що нездатна, не варта уваги людина.
- я найрозумніша, найталановитіша і найкрасивіша людина, але інші цього, чомусь, не помічають.

#### **Настрої:**

- я прокидаюся з незрозумілим почуттям тривоги, яке тримається весь ранок;
- я втратив бажання займатися улюбленими справами через поганий настрій, який з'явився без зрозумілих поважних причин;
- здається, що життя не має сенсу і не варте того, щоб його продовжувати;
- досить часто виникає думка піти з життя;
- з'явився піднесений настрій упродовж тривалого часу, щоденні проблеми не турбують.

#### **Працездатність:**

- останнім часом пам'ять і здатність сконцентруватися настільки погіршилися, що неможливо виконувати звичайну роботу;
- сплю лише 5 годин на добу;
- останнім часом турбують постійні хаотичні, неприємні або жахливі сновидіння, від яких постійно доводиться прокидатися.

#### **Інші проблеми:**

- щоб заспокоїтися, усе частіше доводиться вживати алкогольні напої, палити;
- виникає бажання вживати наркотичні речовини;
- бачиться й чується щось таке, чого не бачать і не чують інші;
- здається, що оточуючі постійно намагаються принизити, образити, заподіяти якусь шкоду;
- те, що раніше подобалось, більше не цікавить і не радує;
- все частіше виникає бажання бути на самоті.

Якщо принаймні із трьома наведеними твердженнями доводиться погоджуватись, то варто дослухатися до трьох простих порад.

**Перша** – не треба боятися і впадати в розпач. Більшість існуючих проблем зникнуть без будь-якого особистого втручання, якщо продовжувати жити звичайним життям, спілкуватися із друзями, займатися улюбленими справами, добре відпочити.

**Друга** – слід пам'ятати, що абсолютна більшість психічних розладів зникає при правильному лікуванні, а хронічні стани можна успішно контролювати сучасними методами терапії так, що вони не заважатимуть вести повноцінне життя. Не варто звертати увагу на чутки про психічні хвороби, краще покластись на глузд і думку фахівця. Якщо виникають проблеми із психічним здоров'ям, потрібно звернутись до психолога, лікаря-психіатра, психотерапевта чи до дільничного лікаря – саме цей крок виведе на правильний шлях.

**Третя** – не потрібно думати, що проблеми, які виникли, унікальні й нічого подібного з іншими не траплялося. Треба поспілкуватися з людиною (родичем, другом, сусідом), якій довіряєш, розказати про те, що непокоїть. Є люди, котрі вже пережили щось подібне самі, або це сталося з іншими родичами чи друзями. Вони обов'язково підтримують.

За будь-яких обставин кожен повинен пам'ятати: що б не сталося зі здоров'ям, людина залишається рівноправним громадянином та особистістю, гідною поваги.

Захист, який людина в змозі протиставити конфліктам, прикрошам, образам, – це культура міжлюдських стосунків. Добро сіє добро, зло відгукнеться злом, а любов викличе в думках оточуючих взаємну любов. Гуманне ставлення один до одного, повага до особистості, ввічливість, скромність, тактовність, благородність, терпіння, чуйність, відраза до брутальності – риси, які слід невтомно виховувати в собі, в тих, хто навколо. Адже винуватцями конфліктних ситуацій частіше за все є егоїстичні, надмірно честолюбні, зарозумілі, заздрісні, злопам'ятні, мстиві люди.

Для попередження конфліктів необхідно кожній людині постійно прагнути до подолання негативних якостей свого характеру, виховуючи позитивні. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з "важкими", нестриманими людьми.

Значення для здоров'я нормального психічного стану на роботі, в школі, вдома надзвичайне. І хоча, на превеликий жаль, життя без стресів неможливе, одним із найвірніших, випробуваних часом засобів подолати вибух емоцій, розрядити їх є інтенсивна м'язова діяльність, фізична праця, швидка хода, біг, позитивні емоції, що викликають радість, добре впливають на організм людини. Кращий шлях зменшити стресовість – відволіктись.

Задоволення людині приносять почуття причетності до вирішення важливих справ, своєї користі. Для збереження високого життєвого тону потрібні улюблена робота, захоплення цікавою справою, стабільна гармонійна сім'я, щирі друзі, впевненість у завтрашньому дні. Життєрадісність – це не лише ознака здоров'я, а й один із найнадійніших профілактичних засобів від різних захворювань. Головне – не піддаватися впливу негативних емоцій, а настроюватися на оптимістичний лад [2; 3; 4]. Навіть після нищівної поразки боротися із гнітючими думками найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприятиме встановленню віри в себе та створить максимум психічного комфорту.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Кречмер Э. Медицинская психология. – СПб.: Питер, 1998. – 210 с.
3. Павличенко П. Психічне здоров'я людей – актуальна проблема для сучасної України// The Epoch Times Україна (Велика Епоха) – міжнародний інформаційний проект – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.epochtimes.com.ua](http://www.epochtimes.com.ua).
4. Три совета по поводу психического здоров'я. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sima.spb.ru/www/psycho/advicehealth.html>.

Матеріал надійшов до редакції 16.11. 2009 р.

#### ***Павловский В. А., Гненна Л. Ф., Бродецкая Н. В. Проблемы психического здоровья личности.***

*В статье рассмотрены сегодняшние проблемы сохранения психического здоровья личности. Представлены основные принципы и признаки психических расстройств, а также способы и средства их преодоления. Причем речь идет не о психически больных людях, а о необходимости психически здоровых людей беречь своё психическое здоровье в любых условиях жизнедеятельности. Показано влияние негативных реакций на устойчивость организма к вредным болезнетворным факторам.*

#### ***Pavlovsky V. A., Brodetska N. V., Gnenna L.F. The Problem of Personal Mental Health.***

*The article considers the present-day state of personal mental health. Main reasons and signs of mental disorders as well as methods and means of their overcoming are given. The article deals with mentally healthy people and shows the necessity to save their mental health in any life conditions. The influence of negative stress reactions on organism resistance to harmful disease factors is described.*