

УДК 613.86
П58

Авторы:

Попов Владимир Викторович — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой семейной медицины и внутренних болезней Северного государственного медицинского университета;

Новикова Ирина Альбертовна — доктор медицинских наук, профессор кафедры семейной медицины и внутренних болезней Северного государственного медицинского университета

Рецензенты:

Винокур Владимир Александровна — доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова:

Ишеев Николай Сергеевич — доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии и морфологии человека Высшей школы естественных наук и технологий Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова

Попов В. В., Новикова И. А.

П58 Психологические основы здоровья человека : учебное пособие. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. — 303 с.

ISBN 978-5-299-00855-5

Учебное пособие является фундаментальной междисциплинарной работой, посвященной психологическим основам здоровья человека. В пособии представлены теоретико-методологические и профилактические аспекты здоровья человека; обсуждается современное понимание психического здоровья; анализируется понятие здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья; рассматривается такой показатель, как качество жизни. Особое внимание уделено освещению наиболее распространенных нарушений психического здоровья. Подробно изложены вопросы профилактики здорового образа жизни, стрессов, постстрессовых и кризисных состояний, суицидального поведения, наркологической патологии. Представлена характеристика фармакологических средств для сохранения здоровья.

Издание предназначено для специалистов, занимающихся сохранением психического и физического здоровья, — врачей общесоматической сети, психотерапевтов, психологов.

УДК 613.80

ОГЛАВЛЕНИЕ

Условные сокращения.....	6
Предисловие	7
Введение.....	9
Раздел I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КАК РАЗДЕЛ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ	
<i>Глава 1. Здоровье человека как категория профилактической медицины</i>	13
1.1. Понятие «здоровье»	13
1.2. Различные подходы к понятию «болезнь».....	22
Литература	25
<i>Глава 2. Психическое здоровье: определение, критерии, факторы.....</i>	27
2.1. Подходы к определению психического здоровья.....	27
2.2. Критерии и факторы психического здоровья	30
2.3. Границы психического здоровья.....	34
Литература	36
<i>Глава 3. Проблема психической нормы.....</i>	37
3.1. Основные подходы к проблеме психической нормы.....	37
3.2. Оценка психической нормы.....	43
Литература	45
Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	
<i>Глава 4. Здоровый образ жизни как фактор сохранения психического здоровья.....</i>	46
4.1. Понятие здорового образа жизни.....	46
4.2. Структура образа жизни.....	52
4.3. Психологические аспекты здорового образа жизни.....	55
4.4. Отношение к здоровью.....	57
Литература	60
<i>Глава 5. Качество жизни в контексте психологии здоровья человека ____</i>	62
5.1. Понятие качества жизни.....	62
5.2. Качество жизни в медицине.....	65
5.3. Концепция исследования качества жизни в медицине	66
Литература	70
<i>Глава 6. Стресс и его влияние на здоровье человека.....</i>	72
6.1. Понятие стресса	72
6.2. Стрессовые факторы и их виды.....	73
6.3. Особенности личности как опосредующие факторы стрессового воздействия.....	77
6.4. Механизмы стрессового воздействия	78
Литература	86
Раздел III. НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ВСЛЕДСТВИЕ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ	
<i>Глава 7. Психосоматическое здоровье.....</i>	87
7.1. Понятие «психосоматика».....	87
7.2. Основные концепции возникновения психосоматических расстройств	92
Литература	104

<i>Глава</i>	8. Синдром профессионального выгорания	106
	8.1. Понятие «синдром профессионального выгорания»	106
	8.2. Факторы, способствующие формированию синдрома профессионального выгорания.....	109
	8.3. Диагностика синдрома профессионального выгорания.....	ПО
	8.4. Особенности синдрома профессионального выгорания у людей различных профессий	116
	Литература	121
<i>Глава</i>	9. Стрессовые и постстрессовые расстройства.....	122
	9.1. Классификация стрессовых и постстрессовых расстройств ...	122
	9.2. Острые стрессовые реакции и острые стрессовые расстройства	122
	9.3. Соматоформные (соматизированные) расстройства.....	126
	9.4. Посттравматические стрессовые расстройства.....	130
	Литература	137
<i>Глава 10.</i>	Психология кризисных состояний.....	138
	10.1. Понятие «кризисное состояние».....	138
	10.2. Классификация кризисных состояний	138
	10.3. Понятие суицида и суицидального поведения	145
	10.4. Факторы риска, способствующие суицидальному поведению.....	147
	10.5. Классификация суицидов.....	153
	Литература	157
<i>Глава 11.</i>	Зависимость от психоактивных веществ.....	158
	11.1. Понятие зависимости от психоактивных веществ.....	158
	11.2. Классификация психических расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ	160
	11.3. Факторы риска развития алкоголизма и наркомании	165
	Литература	168
Раздел IV. ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА		
<i>Глава 12.</i>	Профилактические и гигиенические аспекты сохранения психического здоровья.....	170
	12.1. Понятие психопрофилактики	170
	12.2. Психогигиена.....	173
	Литература	177
<i>Глава 13.</i>	Формирование здорового образа жизни.....	179
	13.1. Проблема формирования навыков здорового образа жизни	179
	13.2. Пропаганда здорового образа жизни.....	183
	Литература	186
<i>Глава</i>	14. Профилактика и лечение стрессовых последствий	187
	14.1. Профилактика стресса.....	187
	14.2. Профилактика психосоматических расстройств	193
	14.3. Профилактика синдрома профессионального выгорания ...	194
	14.4. Принципы терапии и профилактики стрессовых и постстрессовых расстройств.....	200
	Литература	203

<i>Глава 15. Помощь в кризисных ситуациях.....</i>	204
15.1. Психологическая помощь при кризисном состоянии.....	204
15.2. Помощь при потенциальном суициде.....	208
Литература	209
<i>Глава 16. Профилактика зависимости от психоактивных веществ</i>	211
16.1. Основные виды и направления антинаркотической профилактической работы.....	211
16.2. Профилактика зависимости от ПАВ в подростковом возрасте	219
16.3. Профилактика наркомании в системе образования.....	223
Литература	227
<i>Глава 17. Фармакологические средства для сохранения здоровья человека</i>	228
17.1. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.....	228
17.2. Общеукрепляющие и тонизирующие средства	230
17.3. Противотревожные препараты, не вызывающие зависимости, и седативные средства растительного происхождения.....	234
Литература.....	241

Заключение	242
-------------------------	------------

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Методика ментальной экологии личности.....	244
2. Методика оценки экологии здоровья.....	262
3. Методика самооценки физического, психического и социального здоровья.....	268
4. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.....	274
5. Опросник психологических защит Плутчика — Келлермана — Конте (Life Style Index).....	278
6. Методика определения стрессоустойчивости и способности к социальной адаптации.....	284
7. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко	286
8. Шкала организационного стресса Мак-Лина (1983)	292
9. Занятия для подростков по формированию здорового образа жизни	295

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психологические основы здоровья человека — это раздел профилактической медицины, посвященный проблеме охраны здоровья как междисциплинарной области, связанной с улучшением здоровья отдельных индивидов и общества в целом. В задачи психологических основ здоровья человека входит разработка методов специфической и неспецифической профилактики, оценки и коррекции неадекватных поведенческих моделей, повышения индивидуально-психологической ценности здоровья.

Актуальность данного пособия определяется увеличением распространенности проблем, связанных со здоровьем. К сожалению, здоровье населения России ухудшается из года в год, что крайне неблагоприятно влияет на демографическую ситуацию. По прогнозам, если ничего не изменится в сохранении здоровья населения, к 2020 г. смертность российских мужчин будет самой высокой в мире. Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психического и соматического здоровья населения. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2020 г. психические расстройства войдут в первую пятерку болезней, ведущих к потере трудоспособности, депрессии займут второе место по распространенности, следуя сразу за сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В России показатели существенно хуже среднемировых. Если в мире в среднем около 15 % людей нуждаются в психиатрической помощи, то в России их число достигает 25 %. Это связано с тем, что психическое здоровье населения России начиная с 1990-х гг. неуклонно ухудшалось по многим показателям. В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления состояния здоровья населения и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни.

В первом разделе данного пособия, состоящем из трёх глав, представлены психологические основы здоровья человека с позиции категории профилактической медицины, приводятся различные подходы к понятию психического и психологического здоровья, анализируются его критерии и факторы и обсуждается проблема психической нормы.

Во втором разделе учебного пособия рассматриваются психологические факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Особое внимание уделено здоровому образу жизни как фактору сохранения здоровья; изложены разные точки зрения на понятие «здоровый образ жизни», на структуру образа жизни и отношение к здоровью.

Представлены подходы к оценке качества жизни и уделено внимание проблеме качества жизни в медицине, анализируются вопросы, связанные со стрессом и его влиянием на здоровье человека.

Третий раздел учебного пособия освещает нарушения здоровья человека вследствие негативного влияния психосоциальных факторов. Последовательно рассматриваются проблемы психосоматического здоровья, эмоционального выгорания, стрессовых и постстрессовых расстройств, кризисных состояний и суицидального поведения, зависимости от психоактивных веществ.

В четвёртом разделе анализируются психопрофилактические аспекты сохранения здоровья человека, приводятся профилактические и гигиенические методы сохранения психического здоровья; рассматривается проблема медико-психологической службы в контексте охраны психического здоровья. В книге уделено внимание проблеме формирования здорового образа жизни, профилактике и лечению стрессовых последствий; рассмотрены подходы к профилактике психосоматических, стрессовых и постстрессовых расстройств. В работе анализируются вопросы помощи в кризисных ситуациях, профилактика зависимости от психоактивных веществ, а также приводится описание основных фармакологических средств для сохранения здоровья.

В заключительной части обсуждаются актуальные проблемы психологических основ здоровья человека как раздела профилактической медицины.

Авторы надеются, что предлагаемые в пособии материалы могут быть использованы в деятельности специалистов, занимающихся сохранением психического и физического здоровья человека (врачей общесоматической сети, психотерапевтов, психологов), и будут интересны широкому кругу читателей.

Авторы выражают особую признательность рецензентам и заранее выражают благодарность читателям за все пожелания и замечания.