

Рецензенты:

доктор медицинских наук *М. М. Одинак*,
доктор медицинских наук *В. В. Нечипоренко*

Документ скачан с сайта "Медицинская литература" - <http://w>

Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, Л. В. Богданова.
Психическая предпатология (превентивная диагностика и
коррекция). СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2010. - 368 с.

SBN 978-93979-253-0

В пособии изложены актуальные аспекты психического здоровья, психогигиены, приведены сведения о факторах, определяющих психическое здоровье, и переходных стадиях от психического здоровья к болезни. Описаны ранние признаки нарушений психического здоровья. Приведены методы оценки (диагностики) нервно-психической устойчивости, негативных психических состояний (астении, тревожности, депрессии, агрессии) и негативных личностных особенностей. Представлены рекомендации по основным разделам индивидуальной психогигиены: воспитания и обучения, труда и отдыха и других, а также личной психогигиены. Пособие включает основные психогигиенические приемы самопомощи: волевые, рациональные, мнемонические, эмоциональные и др.

Описаны основные методы психической саморегуляции, в частности, метод аутогенной тренировки, методы нервно-мышечной релаксации, управления ритмом дыхания и др. Пособие содержит рекомендации по оптимальным стилям общения с людьми, относящимися к отдельным психологическим типам, а также обладающими выраженными индивидуальными особенностями личности (акцентуациями). Приводятся методы фармакопрофилактики ранних проявлений психических расстройств.

Пособие предназначено для врачей общей практики, студентов медицинских вузов, факультетов психологии, слушателей факультетов последипломного образования при изучении медицинской психологии и психиатрии. Оно может быть полезным клиническим психологам в их практической работе и лицам, желающим сохранить и улучшить психическое здоровье с помощью приемов психогигиены и психической саморегуляции.

ISBN 978-5-93979-253-0



ISBN 978-93979-253-0



® Коллектив авторов, 2010
© ЭЛБИ-СПб, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Психическое здоровье	8
1.1. Актуальность проблемы	8
1.2. Теоретические аспекты проблемы психического здоровья	14
1.3. Пограничная зона: нервно-психическая неустойчивость	38
1.4. Ранние признаки нарушений психического здоровья	61
Глава 2. Психологические методы оценки (диагностики) психического здоровья	75
2.1. Методы диагностики групп психического здоровья и признаков нервно-психической неустойчивости	77
2.1.1. Тест «Нервно-психическая адаптация»	77
2.1.2. Экспресс-анкета «Прогноз»	79
2.1.3. Шкала психической адаптивности	85
2.1.4. Методика диагностики уровня невротизации	92
2.2. Методы диагностики (оценки) негативных психических состояний	97
2.2.1. Шкала астенического состояния	97
2.2.2. Шкала самооценки уровня тревожности	99
2.2.3. Шкала депрессии	101
2.2.4. Опросник для оценки агрессии	103
2.2.5. Опросник «Аддиктивная склонность»	ПО
2.2.6. Опросник созависимости	112
2.3. Методы оценки (диагностики) индивидуально-личностных особенностей	115
2.3.1. Опросник Г. Ю. Айзенка	115
2.3.2. Опросник Д. Кейрси	120
2.3.3. Опросник «Мини-Мульт»	133
2.3.4. Опросник К. Леонгарда — Г. Шмишека	143
2.3.5. Опросник невротических черт личности	156
2.3.6. Опросник выраженности психопатологической симптоматики	165

Глава 3. Психопрофилактика с учетом индивидуальных особенностей личности	175
3.1. Психологические типы как формы психического здоровья	175
3.1.1. Психопрофилактика на основе типологии Г. Ю. Айзенка	176
3.1.2. Психопрофилактика на основе типологии Д. Кейрси	185
3.2. Психокоррекция акцентуированных личностей	197
3.2.1. Психокоррекция на основе типологии К. Леонгарда—Г. Шмишека	198
3.2.2. Психокоррекция на основе системы акцентуированных радикалов	201
Глава 4. Психогигиена	227
4.1. Психогигиена воспитания и обучения	230
4.2. Психогигиена труда и отдыха	236
4.3. Психогигиена межличностного общения	239
4.4. Психогигиена молодой семьи	247
4.5. Психогигиена интимных взаимоотношений	252
4.6. Возрастная психогигиена	260
4.6.1. Перинатальная психогигиена	261
4.6.2. Психогигиена младенческого возраста	262
4.6.3. Психогигиена раннего детского возраста	263
4.6.4. Психогигиена дошкольного возраста	264
4.6.5. Психогигиена младшего школьного возраста	266
4.6.6. Психогигиена подросткового возраста	267
4.6.7. Психогигиена юношеского возраста	269
4.6.8. Психогигиена периода ранней взрослости	270
4.6.9. Психогигиена периода средней взрослости	272
4.6.10. Психогигиена периода поздней взрослости	273
4.6.11. Психогигиена пожилого возраста	274
4.6.12. Психогигиена преклонного возраста и долгожительства	276
4.7. Личная (индивидуальная) психогигиена и психогигиенические приемы самопомощи	278
4.7.1. Волевые приемы самопомощи	279
4.7.2. Приемы самопомощи, основанные на воображении	280
4.7.3. Рациональные приемы самопомощи	283
4.7.4. Мнемонические приемы самопомощи	287
4.7.5. Приемы самопомощи, основанные на внимании	288
4.7.6. Приемы самопомощи, основанные на эмоциях	289
4.7.7. Приемы самопомощи, основанные на отреагировании переживаний	291
4.7.8. Эмоционально-мышечные приемы самопомощи	292
4.7.9. Эмоционально-легочные приемы самопомощи	295

Глава 5. Психогигиенические аспекты психической саморегуляции	298
5.1. Подготовка к занятиям по психической саморегуляции	300
5.2. Произвольное самовнушение	301
5.3. Психогигиенический вариант аутогенной тренировки	304
5.4. Нервно-мышечная релаксация	309
5.5. Медитация	317
5.6. Управление ритмом дыхания	320
5.7. Психогигиеническая гимнастика и самомассаж	324
Глава 6. Фармакопрофилактика предболезненных нарушений психического здоровья	333
6.1. Общие положения	333
6.2. Фармакологическая коррекция состояний перевозбуждения	335
6.3. Фармакологическая коррекция астенических состояний	344
6.4. Фармакологическая коррекция субдепрессивных состояний	350
6.5. Фармакологическая коррекция психовегетативных дисфункций	351
Заключение	354
Рекомендуемая литература	359