

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

**Тема 5. СОЦІАЛЬНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ
СОЦІУМІ**

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя 2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема 5. Соціальне і психічне здоров'я у сучасному соціумі

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань, що характеризують проблеми здорового способу життя у сучасному суспільстві.

Питання для самопідготовки.

1. Назвіть у відсотковому співвідношенні, які чинники впливають на здоров'я людини?
2. Вкажіть скільки відсотків припадає на чинник спосіб життя?
3. Назвіть причини різкого зниження рівня здоров'я?
4. Яким чином відбувається рівновага людини з навколишнім світом?
5. Дайте визначення внутрішній рівновазі організму людини?
6. Що передбачає духовний аспект здоров'я?
7. Дайте визначення психологічному аспекту здоров'я?
8. Що передбачає фізичний аспект здоров'я?
9. Охарактеризуйте соціальний фактор і здоров'я?
10. Що означають рівні здоров'я?
11. З чого складається спосіб життя людини?

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

3. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золатоноша, 2014. 147с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – Львів, ПП “Кварт”. 2011. 303 с.

Актуальність теми

Із кожним роком у нашому суспільстві зростає кількість невротичних порушень. За даними міжнародного конгресу особливими причинами такого стану є проблеми психічного здоров'я особистості, соціально-економічна нестабільність, забруднення навколишнього середовища, інформаційна завантаженість, жорстокість, ріст схильності підлітків та молоді до алкоголю і наркотиків.

Завдання самостійної роботи

Завдання 1. З'ясувати сутність взаємозв'язку між фізичним і психічним здоров'ям.

Під фізичним здоров'ям, найчастіше, розуміється інтегрована оцінка стану організму людини: відсутність дефектів розвитку (повністю здоровим не може вважатися людина, позбавлена будь-якого органу - від народження або в результаті пошкодження або хвороби), відсутність хвороби; стійкість до дії хвороботворних чинників, здатність зберігати стан здоров'я і працездатність при несприятливих змінах зовнішнього середовища, тобто адаптаційні (пристосувальні) можливості організму.

З медичної точки зору фізичне здоров'я розглядається як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви; це нормальна структура і функції органів і систем, відсутність скарг і хворобливих проявів, діапазон його компенсаторно-пристосувальних реакцій.

Найбільш докладно цим аспектом здоров'я займаються фахівці в галузі фізичної культури і спорту, гігієни та дієтологи.

Духовно-моральне здоров'я розуміється як комплексне відбиття життєвих пріоритетів особистості. Основою людського здоров'я все більше виступає духовна її складова. До цього дослідники прийшли не сьогодні.

Духовний фактор є важливим компонентом здоров'я і благополуччя і багато в чому залежить від індивідуального способу життя. Це розуміння здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги, створення установки на здоровий спосіб життя. Жодна хвороба не обмежена тільки тілом або тільки психікою. Людина на відміну від решти тваринного світу наділений творчим розумом, а значить, володіє біологічним (фізичним) і духовним здоров'ям. Психічне здоров'я – це здоров'я розуму. Душевне благополуччя відноситься до розуму, інтелекту, емоцій.

Духовне здоров'я забезпечується системою мислення, пізнанням навколишнього світу і орієнтацією в ньому, тим, як ми визначаємо або відчуваємо своє ставлення до навколишнього середовища або до якого-небудь певній особі, речі, галузі знань, принципам. Досягається духовне здоров'я умінням жити у злагоді з собою, з рідними, друзями і суспільством, умінням прогнозувати і моделювати події і складати програму своїх дій. Неабиякою мірою духовне здоров'я забезпечується вірою.

Завдання 2. Сформувати уявлення про психічне здоров'я.

У сучасному світі здоров'я розглядають не тільки як категорію медичну, але й соціально-психологічну і філософську.

Такий підхід має сенс, оскільки людина – істота не стільки біологічна, скільки соціальна. Прояви її здоров'я або нездоров'я пов'язані не тільки з нормальним функціонуванням організму, а й обумовлені її психосоціальним благополуччям, ефективною соціально-психологічною адаптацією, власною реалізацією в оточуючому світі.

Тому, на наш погляд, категорія «здоров'я індивіда» може і повинна розглядатися у контексті постановки і вирішення цілого ряду питань, що стосуються психологічних характеристик особистості, зокрема проблеми її психічного здоров'я.

Тенденція визначення здоров'я з урахування соціально-психологічних аспектів життєдіяльності та існування людини простежується у чисельних наукових працях.

Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії може бути пов'язаний з недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я. Співвідношення і оцінки означених понять – фізичного, соматичного, психічного, психологічного здоров'я, обговорювались у численних наукових працях.

Психічне здоров'я характеризується можливостями адаптації, індивідуалізації та соціалізації.

Психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі.

Завдання 3. Засвоїти складники психічного здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я особистості включає такі основні складники:

- 1) як Ви ставе́тесь до себе;
- 2) як Ви ставе́тесь до інших;
- 3) як Ви справля́єтесь з вимогами життя.

Психічне здоров'я особистості це результат взаємодії багатьох різноманітних факторів.

У становленні здорового способу життя людини і створенні культу здоров'я в суспільстві велике значення має розуміння психології здоров'я.

Психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку.

Значення психології обумовлено зростаючою необхідністю використання більш результативних і доступних методів і засобів навчання здоров'ю, унікальністю використання психології як провідної науки на стику завдань, що вирішуються в цій області біологією, медициною, педагогікою.

Основними практичними завданнями підвищення психологічної культури людини є:

- 1) підвищення психологічної грамотності;
- 2) підняття рівня індивідуального спілкування осіб і культури їх взаємовідносин;
- 3) вдосконалення навичок і умінь в психодіагностики і психокорекції;
- 4) підвищення рівня знань соціальних аспектів діяльності людини;
- 5) визначення шляхів і умов для самореалізації (самоактуалізації) життя, тобто зростання і розвитку особистості в суспільстві.

В даний час вже не викликає сумнівів, що не менше 30%, а за деякими даними не менше 50% звертаються із соматичними скаргами в поліклініки і стаціонари становлять, по суті, практично здорові особи, які потребують лише певною корекції емоційного стану.

Статистика свідчить, що осіб, вільних від будь-яких психічних порушень, т. е. «абсолютно здорових», в даний час налічується в середньому лише 35%. Прошарок людей з передхворобливим станами серед населення досягає чималих розмірів – від 22 до 89%. Однак половина носіїв психічної симптоматики не потребують психіатричної допомоги. Вони самотійно адаптуються до середовища і, можливо, потребують тільки в психологічному консультуванні.

Рівень психосоматичного здоров'я людини варіює в дуже широкому діапазоні – від серйозних органічних порушень до високого емоційного благополуччя. Ступінь же психологічного (в тому числі емоційного) благополуччя змінюється з кожним днем.

Завдання 4. Розглянути основні проблеми у сфері охорони психічного здоров'я.

Основними проблемами у сфері охорони психічного здоров'я в Україні є наступні:

1. Слабка обізнаність щодо психічного здоров'я у суспільстві та поширеність стигматизації.
2. Дискримінація та порушення прав людей з проблемами психічного здоров'я.
3. Відсутність науково-обґрунтованої системи профілактики психічних розладів та ефективної промоції психічного здоров'я.
4. Недосконалість регулювання діяльності у сфері охорони психічного здоров'я.
5. Недостатня якість проведення та впровадження результатів наукових досліджень у сфері охорони психічного здоров'я в Україні.
6. Недостатність системи формування та підтримки професійних компетентностей фахівців у сфері охорони психічного здоров'я.
7. Відсутність системного впровадження галузевих стандартів у сфері охорони психічного здоров'я та контролю якості послуг в сфері охорони психічного здоров'я.
8. Низька доступність послуг, дефіцит служб, які б базувалися в громадах, а також недостатній розвиток системи ранньої психологічної допомоги, програм раннього втручання, психосоціальної допомоги та реабілітації на рівні громад.

9. Обмежене використання технологій та методик охорони психічного здоров'я в системі загальної медичної допомоги.
10. Недостатня диференційованість в наданні допомоги з врахування вікових особливостей та потреб різних верств населення.
11. Неефективна система фінансування в галузі охорони психічного здоров'я.
12. Відсутність ефективного адміністрування сфери охорони психічного здоров'я та недостатня координація між відомствами в наданні допомоги особам з проблемами психічного здоров'я.

Завдання 5. Розглянути ознаки високого рівня психологічної рівноваги.

Більшість людей вважає себе здоровими, якщо у них немає ознак порушення фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери. Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

- ✓ позитивну самооцінку, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;
- ✓ послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;
- ✓ цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;
- ✓ автономність (незалежність), що забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;

- ✓ відчуття єдності з іншими людьми, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. «Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора — у можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Аллан Фромм. Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю. У таблиці наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

Завдання 6. Розглянути ознаки психологічного благополуччя.

Ознаки психологічного благополуччя

- ✓ адекватне сприйняття дійсності;
- ✓ здатність засвоювати знання, логічно мислити;
- ✓ здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення;
- ✓ цілеспрямованість, активність, незалежність;
- ✓ здатність дотримуватися соціальних норм і правил;
- ✓ розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я);
- ✓ критичне мислення;
- ✓ здатність адекватно оцінювати себе, самоповага;
- ✓ природність поведінки, вихованість, чемність;
- ✓ здатність співчувати, доброзичливість;
- ✓ вміння пробачати і забувати образи;
- ✓ володіння собою;
- ✓ оптимізм.

Завдання 7. Розглянути ознаки порушення психологічної рівноваги.

Ознаки порушення психологічної рівноваги

- ✓ викривлене сприйняття дійсності;
- ✓ погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей;
- ✓ хаотичність, категоричність мислення;
- ✓ нерішучість, залежність від чужої думки;
- ✓ схильність до порушення правил, моральних норм, законів;
- ✓ уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок;
- ✓ підвищена навіюваність;
- ✓ занижена самооцінка, утрата віри в себе, свої можливості;
- ✓ демонстративність, грубість, пихатість;
- ✓ емоційна черствість, ворожість, агресивність;
- ✓ злостивість;
- ✓ імпульсивність, різноманітні фобії;
- ✓ тривожність, зневіра.

Завдання 8. Розглянути ознаки соціального благополуччя.

Люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- ✓ мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;
- ✓ приятні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них;
- ✓ у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- ✓ легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;

- ✓ уміють дружити й обирати хороших друзів, дбають про приятні родинні стосунки;
- ✓ уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді;
- ✓ здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя свідчать:

- ✓ часті конфлікти та непорозуміння;
- ✓ відсутність близьких друзів, відчуття самотності;
- ✓ надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу; нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Який взаємозв'язок існує між фізичним і психічним здоров'ям?
2. Від чого залежить духовний фактор?
3. Схарактеризуйте поняття психічне здоров'я.
4. Назвіть складники психічного здоров'я.
5. Які існують завданнями підвищення психологічної культури людини?
6. Які основні проблеми існують у сфері охорони психічного здоров'я?
7. Назвіть ознаки високого рівня психологічної рівноваги.
8. Які існують ознаки психологічного благополуччя?
9. Назвіть ознаки порушення психологічної рівноваги.
10. Схарактеризуйте ознаки соціального благополуччя.