

## **РОЛЬ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ В ОХРАНЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Псядло Э.М.**

Заведующий кафедрой социальной помощи и практической психологии, профессор  
Одесский национальный университет имени И.И. Мечникова, Украина

Просветительские и образовательные психогигиенические практики в школах, ВУЗах, организациях и предприятиях, как обязательная составная часть цивилизационного развития общества, помогают формированию у населения необходимой позитивной установки на формирование навыков оздоровительного поведения, становления внутренней гармонии и взаимодействия с обществом. Укрепление психического здоровья и благополучия ставит перед собой целью не только содействие выработке жизненных навыков и компетентности у отдельного члена общества, но и возможность государства и социума поддерживать и регулировать здоровую экологическую и социальную среду – «сделать здоровый выбор максимально доступным» [1].

Профессиональные кризисы, встреча человека с дистрессом – это всегда скрытая или явная дезадаптация, которая в зависимости от индивидуальных особенностей личности проявляется поведенческими, невротическими или психосоматическими реакциями. Серьезной угрозой психическому здоровью человека является синдром эмоционального выгорания с элементами экзистенциального (духовного) кризиса – с субдепрессией, чувством беспомощности и бессмысленности своего существования, низкой оценкой собственной профессиональной компетентности [1].

Вопросы профилактики здоровья, адаптации, укрепления защитных сил организма, лечения соматических и психических болезней традиционно входят в сферу внимания медицинской науки и практики. Что же касается психологии здоровья, то эта область знаний еще только формируется в самостоятельное научно-практическое направление. Уточняются и сами критерии психического здоровья и психологического благополучия.

Здоровье индивидуальное – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" (Устав ВОЗ, 1946). В настоящее время рассматривается в соответствии с комплексным подходом к человеку такая комбинация – "телесное", "психическое" и "духовное". Психология здоровья включает в себя теорию и практику предупреждения различных психических и психосоматических заболеваний: мероприятия по коррекции индивидуального развития (в онтогенезе) и адаптации к условиям (требованиям) социально-экономической жизни, создание условий для максимальной реализации возможностей человека, его удовлетворенности жизнью и оказание психологического сопровождения и помощи. Иначе говоря, есть достаточные основания считать, что психология здоровья представляет собой междисциплинарную область психологических знаний о причинах заболеваний, факторах, благоприятных для здоровья, и условиях развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути человека [2].

Психологический аспект общественного здоровья (Public Health as a resource) – это здоровье населения на групповом и популяционном уровнях, оцениваемое по совокупности медико-демографических, санитарно-статистических, психологических и социальных показателей. Уставом ВОЗ, было дополнено следующим утверждением – «... достижение состояния здоровья населения всего мира, при котором народы смогут вести продуктивную в социальном и экономическом смысле жизнь». Таким образом, наряду с понятием "индивидуальное здоровье", впервые было введено понятие – "здоровье общественное". Оно рассматривается в контексте кросс-культурного подхода, поскольку культура и менталитет народа порождают и поддерживают определенные эмоциональные, когнитивные и поведенческие стереотипы, которые, к сожалению, далеко не всегда способствуют как индивидуальному, так и общественному здоровью. Вместе с тем, перманентные изменение социально-экономических условий жизни и требований общества к здоровью и счастью,

приводят к изменению представлений отдельных людей о здоровье и благополучии, о системе согласования цели поддержания своего здоровья с другими жизненными целями и смыслами.

Владение основами психогигиены и психопрофилактики следует рассматривать как важнейший показатель профессиональной компетентности врачей и психологов, педагогов и социальных работников, правозащитников и депутатов. Более того, активное участие должны предпринимать представители власти разных уровней; свой посильный вклад должен вносить каждый член цивилизованного общества – от национального, до индивидуального уровня отдельного человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия / Сост. и общ. ред. проф. В.А. Бодрова. – М., ООО «ПЕР СЭ»; Логос, 2007.- 855 с.

Псядло Э.М. Кабинет психологической разгрузки. Методическое пособие.– Одесса,: ВМВ, 2010.- 80 с.