

Что такое психическое здоровье и психологическое значение болезней?

Чаще всего педагоги по поводу их понимания термина «здоровье» говорят о стабильности физического самочувствия. Но, по сути, здоровье — это совокупность нескольких составляющих. Известный врач-психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящих из 4 квадратов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но ещё и эмоционального здоровья, как самого себя, так и по отношению к ребёнку.

Последствия психологического дискомфорта для ребёнка:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребёнок, получивший психологическую травму, заболевает физически.

Вопросы о психологическом комфорте и психическом здоровье должны быть обращены, прежде всего, к педагогам, так как большую часть времени дети находятся под их контролем.

Рекомендации по поддержанию у ребенка психического здоровья:

1) Поддерживать у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, надо лишь во время заметить этот талант и дать ему проявиться.

2) Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия.

3) Помочь ребенку осознавать свои поступки. Ребенку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на неё (него)».

4) Помочь ребенку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка.

5) Помочь ребенку управлять своим временем, поведением. Давать ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

Современный ритм жизни заставляет часто переживать и испытывать стрессы. И некоторые ситуации буквально выбивают из колеи и оказывают крайне негативное воздействие на психику.

Признаки нарушения

Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая работой.

Признаки ухудшения психического здоровья:

- неадекватная реакция на стрессы;
- неумение контролировать свои эмоции;
- необоснованная агрессия;
- апатия;
- страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности;
- боязнь ответственности;
- нежелание узнавать что-то новое;
- проблемы в личной жизни или семье;

- странное поведение.

ПРИМЕР КЕЙСА. Лидия Максимовна – опытный педагог. Она собранная, уравновешенная, четко все планирует, как программу, очень аккуратна в быту. Среди ее бытовых привычек – сливать закипевшую воду из чайника в кувшин, стоящий на столе на кухне, чтобы был запас кипяченой воды. Сегодня она тоже так сделала: перелила воду из закипевшего чайника в кувшин, предупредила крутящуюся на кухне младшую дочь, чтобы та была аккуратна: в кувшине горячая вода. Дальше она хотела заняться домашними делами. В это время ей позвонила ее старшая дочь, которая живет отдельно. Лидия Максимовна целый час разговаривала с дочерью по телефону, а потом, когда клала телефон, случайно задела кувшин с водой и облила руку. Хотя с того момента, как она перелила воду из чайника в кувшин, прошел час, и вода остыла, Лидия Максимовна с изумлением ощутила и увидела, что на руке у нее образовался ожог.

«А что случилось с Лидией Максимовной? Почему так произошло? Если бы она была уверена, что в кувшине холодная вода, эффект был бы другой?». Выслушайте варианты ответа. Подведите педагогов к мысли, что ситуация, в которую попала Лидия Максимовна, – это результат самовнушения. Поясните: то, в чем человек убежден, может оказать настоящее физическое воздействие на его тело.

Как мы видим, психика может оказывать колоссальное влияние на тело. Сейчас поговорим о тех болезнях, которые возникают как ответ на психологическое неблагополучие.

Вы знаете, что есть целая отрасль практической психологии, которая называется психосоматика?

Психосоматика в психологии – это заболевание тела, которое возникло как результат психологической проблемы или как способ ее решить. Психосоматический симптом – часто еще и знак определенной психологической проблемы. Человек – это нечто целостное, и телесные недуги правильнее рассматривать не как заболевания отдельного органа, а как проявления и соматического, и психологического целостного состояния человека.

Практические психологи заметили такой феномен, что россиянки неодобрительно отнесутся к фразе «я себя берегу» – как будто именно себя беречь не нужно. Педагоги готовы работать на износ, месяцами и годами игнорировать собственные трудности, не просить о помощи. Но ведь эти трудности не исчезают, они просто остаются подавленными. Если что-то запахнуть глубоко-глубоко в коробку, оно от этого не исчезнет, просто его не будет видно сразу. Так и с нашими проблемами, с болью – если она глубоко спрятана, это не значит, что она исчезла. И она рано или поздно прорывается наружу в виде психосоматических симптомов.

«**Головная боль** – нерешенные проблемы, перенапряжение. Мигрень – перфекционизм, недовольство собой и другими».

Вспомните, как мы говорим о чем-то сложном: «Это моя головная боль». Головная боль часто указывает на нерешенную трудность, перенапряжение в чем-то. Она может указать на то, что мы вошли в такие отношения, в которых у нас не решены проблемы. Для примера: молодая жена каждый раз чувствует ужасную головную боль, как только общается со свекровью, с которой у нее, как вы понимаете, сложные отношения.

Свое значение имеет и мигрень. Мигрени – указатель постоянного стремления к совершенству, так называемого перфекционизма: хочется сделать все лучше и лучше, но каким бы прекрасным ни был результат, нет удовольствия.

«**Спина** – нехватка поддержки. Спина – “мусорная свалка” для болезненных мыслей и переживаний».

Спина болит в том числе тогда, когда мы слишком много на себя взвалили, у нас нет поддержки. Не хватает чего-то или кого-то, на кого можно опереться. Спину называют «мусорной свалкой» для тех мыслей и переживаний, которые приносят нам боль. И если мы не даем себе времени с ними разобраться, мы их как будто «выбрасываем за спину», убираем из поля зрения, из осознания – а расплачивается спина. Боль, напряжение в спине – это наша боль из-за нехватки поддержки.

«**Кожа** – контакт с другими людьми. Кожа на спине – вытесненные из сознания проблемы, связанные с общением».

Кожа – наш самый большой орган чувств. Кожей мы соприкасаемся с окружающим миром. Состояние кожи указывает на состояние наших контактов с другими людьми; высыпания – это обиды, недовольство, невысказанные слова. Кожа спины часто отражает вытесненные из сознания проблемы, связанные с общением с другими людьми. То, что мы не стали осознавать, все непрожитые обиды оседают на коже в виде сыпи, прыщей, гнойников. Кроме того, состояние кожи, как и состояние волос, часто говорит об общем тоне человека. Понятно, что оно зависит и от возраста, сейчас мы говорим о меняющихся состояниях у одного и того же человека. Усталая кожа, замученные волосы – усталый, замученный человек.

Есть еще одна группа симптомов, которые достаточно выразительно говорят о психологическом состоянии человека. Это пищеварение, желудочно-кишечный тракт. Это очень выразительная группа.

«Болезни желудка – человек “не может переварить”, “не переваривает” кого-то или что-то; язва желудка – самого себя. Гастрит – раздражение, которое накопилось в адрес кого-то из значимых людей. Отравление – часто отторжение чего-то неприятного: чем-то “напичкали”», что-то хочется “выбросить”».

Переваривание, способность проглотить, принять что-то – это очень символическая и в психологическом смысле функция. Если мы кого-то или что-то не перевариваем, если в нас «впихивают» слишком много чего-то навязанного, чего-то, что не близко нам настоящему – могут возникнуть проблемы с ЖКТ. Гастриты, язвы, отравления, расстройства желудка, трудности переваривания, рвота могут означать, что мы что-то не хотим или не можем психологически переварить.

«**Дыхание** – мера тревожности, открытости. Болезни легких – страх жить полной жизнью, дышать полной грудью. Кашель, покашливание – раздражение (еще Зигмунд Фрейд описал этот симптом). Астма – каждый приступ – невысказанный плач, затаенный плач».

Наверное, вы знаете, что многие техники релаксации связаны с дыханием. Тревожным детям, да и взрослым очень помогают упражнения типа «птичьего полета» – бежать, раскинув руки, как птица крылья, и дышать полной грудью; специальные логопедические и психологические дыхательные тренажеры, даже просто глубокое дыхание позволяют снизить тревогу, повысить гармонию. Болезни, связанные с дыханием, – это еще и болезни страха, тревоги, отказа себя в полноценной жизни или в выражении каких-то эмоций, как, например, астма.

«**Ноги** – движение вперед и опора на себя и реальность. Руки – возможность действовать».

Наши руки и ноги помогают нам двигаться и действовать. Ноги – это движение по жизни вперед. Еще это способность устоять, выстоять, найти опору. Очень полезны упражнения из телесно-ориентированной терапии на устойчивость – крепко «заземляться», чувствовать опору под ногами, пробовать сделать это на разных поверхностях. Если не хочется идти вперед или неясно, куда идти, это может выплеснуться в виде болезней ног. «Ноги еле волоку» – это и про ноги, и про мотивацию. А руки – это наша способность действовать, брать, удерживать. Это наши поступки, наша возможность с чем-то соприкоснуться, что-то держать в руках. Болят руки в том числе и тогда, когда нет сил действовать, нет желания, «руки не доходят».

Как мы видим, психологические факторы серьезно влияют на наше здоровье. Да, их нельзя считать единственными, но они очень важны.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем.

Основные шаги на пути к устойчивой и здоровой психике:

Соблюдайте режим дня.

Если вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь. Если ваш организм настроится на определённый режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.

Правильно и сбалансировано питайтесь.

Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ.

Следите за своим здоровьем.

Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему. Во избежание этого Вам помогут регулярные профилактические осмотры, ранняя диагностика и соблюдение рекомендаций врачей.

Учитесь контролировать свои эмоции.

Сначала это будет непросто, особенно если вы по натуре являетесь импульсивным и темпераментным человеком. Но если вы будете постоянно тренироваться, то вскоре добьётесь положительных результатов. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чём-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и побудьте там хотя бы пару минут.

Займитесь спортом.

Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение. • Старайтесь минимизировать негативные воздействия.

Так, если вы сентиментальный человек, то вам лучше избегать разговоров на «болезненные» для Вас темы, не читать и не смотреть криминальные новости, отказаться от просмотра фильмов-ужасов, триллеров.

Расслабляйтесь перед сном

Будут полезны часовая вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, посмотреть хороший фильм, почитать книгу, послушать музыку.

Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее.

Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите даже в самых сложных ситуациях что-то хорошее. Подумайте о том, что в эту минуту может кому-то гораздо хуже, чем Вам. Это непросто, но оптимистам гораздо проще идти по жизни, они более устойчивы к стрессам.

Ищите поддержку и помощь.

Обеспечить её могут родные, друзья или просто незнакомцы на тематическом форуме в интернете.

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Библиографический список

1. Ананьев В.А., «Практикум по психологии здоровья». Спб., 2006.
2. Качалова А.В., « Актуальные проблемы психического здоровья личности» – Армавир: РИО АГПУ, 2007.
3. Сетко Н.П., Психическое здоровье детей. – Изд.-во ОрГМУ, 2019.