

Гігієнічні аспекти профілактики стресових розладів у осіб молодого віку

Кателевська Наталія Миколаївна

к.мед.н., асистент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет

Одним з пріоритетних напрямків медико-соціальної допомоги населенню України є покращення рівня здоров'я. В той же час, як свідчать дані статистики показники рівня здоров'я населення, зокрема, психічного, в останні роки стрімко погіршуються. Особливої уваги, як фундаментальної основи майбутнього здоров'я нації, звертає на себе контингент, який представлений працездатною молоддю, що здобуває освіту в різноманітних навчальних закладах. Слід зауважити на тому факті, що суттєвий внесок у погіршення стану здоров'я населення, зокрема, молоді, вносять донозологічні прояви, які в той же час є маркерами розвитку більш тяжких захворювань. Міжнародні стандарти надання медичної допомоги населенню передбачають проведення профілактичних заходів щодо попередження розвитку клінічно розгорнутого соматичного або психічного захворювання, у той час як раціональною та деонтологічно обґрунтованою з будь якої точки зору є профілактика на стадії начального прояву захворювання або стану, що передує йому.

Відомо, що різноманітні психічні стани, котрі в значній мірі обумовлюють фізичне та психічне здоров'я, є однією з фундаментальних основ формування поведінки окремого суб'єкту, його діяльності та різноманіття форм взаємодії з оточуючим середовищем, що безпосередньо впливає на успішність навчальної діяльності у школі, оволодіння професією у вищому навчальному закладі або професійно орієнтованому коледжі. Внаслідок інтегруючої функції психічного стану забезпечується єдність психічної та фізичної відповідей організму на можливий негативний вплив окремих факторів навколишнього або навчального середовища. В цілому єдність психічних та фізичних функцій розглядається як складний комплекс компенсаторно-адаптаційних реакцій організму у відповідь на пошкодуючі фактори, якими для осіб молодого віку є вагоме нервово-емоційне навантаження, що пов'язане із навчанням, негативним впливом нестабільного соціально-політичного та матеріального становища, віковими психо-фізіологічними змінами та проблемами формування особистості.

Найбільш розповсюдженими проявами формування психічних компенсаторних процесів є тимчасові стани фрустрації та стресу, які в подальшому, у разі успішної адаптації організму, змінюються на стабільний, характерний для кожної особистості поведінковий модуль. В той же час, у разі подальшої дії негативного чинника або зміни його на інший, відповідні стани стають попередниками більш важких уражень психіки і можуть розглядатись в якості первинних донозологічних проявів. Що дозволяє вже на етапі первинних проявів психологічних змін проводити ефективну профілактику психічних донозологічних розладів. Відповідний ефект можливий за рахунок розробки низки профілактичних заходів саногенного, адаптогенного та режимно-організаційного характеру, що сприятимуть корекції порушень стану здоров'я молоді, зокрема, адаптаційних процесів, на стадії донозологічних змін.

Таким чином, діагностика первинних порушень захисного адаптаційно-компенсаторного комплексу психо-фізіологічних реакцій організму людини, що виникають в наслідок негативного впливу різноманітних стресогенних факторів, а також розробка та впровадження відповідних психо-профілактичних заходів є важливою складовою гігієнічної стратегії в галузі попередження розвитку психічних та фізичних розладів у осіб молодого віку.