

**ПСИХОГІГІЄНА, ЯК РОЗДІЛ НАУКИ НАЦІЛЕНИЙ НА
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ, ПОХОНДРІЇ ТА
АСТЕНІЇ**

Тереник Софія Анатоліївна

здобувач вищої освіти третього
медичного факультету

*Харківський національний медичний
університет*

Старусева Вікторія Вадимівна

канд. мед. наук, доцент, доцент
кафедри гігієни та екології №1

ORCID ID: 0000-0002-3438-5709

*Харківський національний медичний
університет*

УКРАЇНА

На разі увесь світ потерпає від пандемії коронавірусу (COVID-19). Кожен із нас повністю змінив своє буденне життя. Студенти та школярі перейшли на дистанційне навчання, обмежили себе у спілкуванні з друзями, багато часу проводять у замкненому просторі перед комп'ютером або телефоном, сидячи на одному місці. Люди похилого віку у зв'язку з тим, що мають багато хронічних захворювань, знижений імунітет та велику схильність до тяжкого перебігу цієї хвороби, тепер увесь час повинні перебувати у квартирі та зменшити коло свого спілкування, обмежуючись тільки телефонними розмовами. Дорослі люди знаходяться в постійному стресі, адже незрозуміла ситуація у світі, карантин, дистанційна робота та постійна тривога за близьких зовсім «вибиває з колії». Усі події та все, що нас оточує залишає свій відбиток на нашій нестійкій психіці. Та що ж з цим робити? Як не втратити гармонію та спокій коли навколо цілковитий хаос?

Цими питаннями уже багато років займаються в області психогігієни. Психогігієна – це наука, яка займається дослідженням впливу зовнішнього середовища на психічне здоров'я людини. Її головними цілями являються формування, збереження та укріплення стійкого душевного та психічного стану особистості.

Ця область медицини дуже тісно пов'язана з психопрофілактикою, психокорекцією та психотерапією в яких використовуються прийоми й методи, які дозволяють виявити та усунути відхилення у психічній діяльності й сприяють гармонізації індивідуума. [1]

Отже, психопрофілактика націлена на попередження виникнення донозологічних станів, які передують розвитку психічних розладів. Тобто для того, щоб запобігти виникненню психічних захворювань та виявити проблему на ранньому етапі, потрібно виявити джерело несприятливих соціально-психологічних умов, в яких людина перебуває щоденно. Це можуть бути інформаційні перевантаження, конфлікти у сім'ї або на роботі, неправильне виховання у дитинстві, відсутність розваг та позитивних емоцій, особисті страхи, психічні травми та багато іншого.

Цими питаннями займаються психіатри, психотерапевти та клінічні (медичні) психологи, які все частіше стикаються з такими станами, як депресія, іпохондрія та астенія.

Депресія – це поширений психічний розлад. Дослідження показали, що у світі від неї страждає приблизно 264 мільйони людей різних вікових груп. [2]

За деякими даними за останні 15-20 років кількість людей, які страждають на депресію збільшилась з 5-7 % до 23-25%. На думку експертів ВООЗ до 2021 року депресія вийде на перше місце за кількістю днів тимчасової непрацездатності, випередивши серцево-судинні захворювання. Припускають, що через декілька років препарати-антидепресанти будуть пити так само часто, як вітаміни. [3]

Але потрібно вміти розрізняти поганий настрій та депресію. Адже зміни настрою можуть виникати у зв'язку з несприятливими обставинами, бар'єрами на нашому життєвому шляху або невдачами. А от депресія – це затяжний стан, який буде характеризуватися відчуттям туги, смутку, апатії, пригнічення, нудьги, душевного болю. Також повністю змінюються погляди на життя: людина втрачає інтерес і сенс життя, починає сприймати тільки негативні емоції, відчуває повне розчарування в собі та речах, які раніше приносили задоволення. Тобто, індивід поринає в стан повної байдужості та пригнічення.

А ось іпохондрія – це стан людини, при якому вона вважає, що хвора тією чи іншою хворобою. Це хвороба при якій стан людини являється самотійним симптомом. Іпохондрія зустрічається у 10% населення й вважається психічним розладом який підлягає лікуванню лікарями-психіатрами.

Пацієнт із цією хворобою буде яскраво та емоційно описувати ознаки хвороби, якої в нього насправді немає. Такі люди не можуть позбутися нав'язливих та пригнічуючих думок, вони не вірять лікарям та можуть займатися самолікуванням, постійно думають про смерть та уникають контакту з людьми, оскільки переймаються за своє здоров'я.

Як депресія так й іпохондрія можуть призводити до незворотних наслідків, якщо вчасно не виявити та не почати психокорекцію та психотерапію.

Депресія може перетікати у серйозні нервово-психічні захворювання, емоційне та психічне виснаження (астенія), порушення сну та апетиту, загострення хронічних та розвиток нових захворювань і найстрашніше, що може статися – це самогубство.

Щороку приблизно 800000 людей гинуть у результаті самогубства – друга за значущістю причина смерті серед людей у віці 15- 29 років. [2]

Небезпека іпохондрії полягає в розвитку справжніх захворювань, соціальної дезадаптації, розвитку іпохондричної шизофренії, параної, іпохондричного розладу, неврозу, депресії, а самолікування, частіше за все

серйозними препаратами, призводить до порушення роботи організму в цілому.

Результатом гострого нервового виснаження на фоні депресії, іпохондрії та перенесених захворювань являється астенія. Тобто зтяжний стан нервових розладів змінюється патологічною хронічною втомою. При астенії людина відчуває повне безсилля, організм працює на межі своїх можливостей, кожен крок дається важко, відчувається слабкість, порушення сну, зміни настрою. Неприятливим перебігом астенії вважають неврастенію, при такому стані хворий потребує негайної медичної допомоги.

Отже, після виявлення психічних порушень, а це доцільно зробити на ранніх етапах, необхідно провести психокорекцію та психотерапію. Ціллю психокорекції являється вплив на психологічний стан людини, для встановлення змінених та спотворених принципів мислення й поведінки для подальшого усвідомлення хворим його проблеми та допомога у її корекції, що призведе до повернення у гармонійне та здорове життя. А психотерапія інших проблем, які зустрічаються у нашому житті. Психотерапію проводить спеціаліст-психотерапевт при встановленні особистого контакту з пацієнтом через бесіди, обговорення, активне вислуховування хворого. При тяжких випадках потрібне залучення вже психофармакологічних методів лікування.

Але найголовнішим у психогігієні для підтримки гармонійного психічного стану вважається дотримання здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це поведінка, яка базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, направлених на досягнення фізичного й психічного комфорту, укріплення й збереження здоров'я, активізацію захисних сил, забезпечення високого рівня працездатності, активне довголіття. [1]

Тобто кожен з нас повинен організовувати умови праці, які дозволяють запобігати психічних та фізичних перевантажень, дотримуватися чергування праці й відпочинку, підтримувати раціональне харчування, повноцінний сон, відмовитись від шкідливих звичок, сформувати своє дозвілля, створити

гармонійну атмосферу в сім'ї, позитивно відноситись до себе та оточення, мотивувати себе на успіх, усвідомлювати проблеми та обирати конструктивні шляхи їх вирішення.

Отже, усі ми зараз переживаємо не найкращі часи й знаходимось під впливом несприятливих факторів, як соціальних так й біологічних. Але ми повинні пам'ятати, що наше здоров'я та гармонійний психічний стан залежить тільки від нас самих. Кожен з нас не застрахований від стресу, депресії, іпохондрії чи астенії. Але для попередження виникнення цих станів, які можуть спричинити необоротні наслідки, ми повинні дотримуватись психогігієни, яка націлена на укріплення нашого психічного стану та здоров'я в цілому.

Список використаних джерел:

[1] ГОСВ.ВУ. «Гродненська університетська клініка» Заклад охорони здоров'я. (2018). Вилучено з: <http://gocb.by/health/psihogigiena.html>

[2] Всесвітня організація охорони здоров'я. (2018). Вилучено з: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression#>

[3] ФБУЗ. «Центр гігієнічної освіти населення» Росспоживнагляд. (2019). Вилучено з: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/619/>