

Психопрофилактика что это?

"Долг врача - взять в свои руки людей здоровых, предохранять их от болезней наследственных или угрожающих, предписывать им надлежащий образ жизни, ...ибо легче предохранить от болезней, нежели их лечить". М.Я. Мудров (основоположник отечественной терапии).

Международное профессиональное сообщество, ВОЗ указывают, что психическое здоровье является не только частью, но в определенной степени и базисным элементом общего здоровья человека. В связи с этим вопросы развертывания психопрофилактической работы, специализированной психиатрической, психотерапевтической и медико-психологической помощи на современном этапе организации здравоохранения приобретают особое значение

Психопрофилактика - это раздел общей профилактики, включающий совокупность мероприятий, которые обеспечивают психическое здоровье, включая профилактику личностных и профессиональных кризисов, предупреждение возникновения и распространения нервно-психических заболеваний.

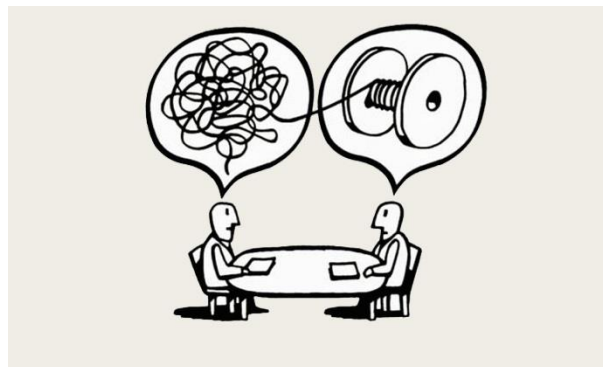
Выделяют первичную, вторичную и третичную психопрофилактику.



Первичная психопрофилактика - это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение вредных воздействий на человеческую психику. Первичная психопрофилактика тесно связана с профилактикой общей и предусматривает комплексное участие в ней большого круга специалистов: психологов, физиологов, гигиенистов, врачей. По сути, это диспансеризация здорового населения с осуществлением широкого комплекса психогигиенических мероприятий, поскольку способствовать возникновению нервно-психических нарушений могут как неблагоприятные социально-психологические условия существования человека (информационные перегрузки, психическая

травматизация и микросоциальные конфликты, неправильное воспитание в детстве и т.п.), так и факторы биологического характера (соматические болезни, травмы мозга, интоксикации, действие вредностей в период внутриутробного развития мозга, неблагоприятной наследственности и т.п.).

Вторичная - это максимально раннее выявление начальных фаз нервно-психических заболеваний и их своевременное активное лечение. Она состоит в предупреждении негативных последствий уже начавшегося психического заболевания или



психологического кризиса. Этот этап предполагает именно лечение. Некачественное, несвоевременное лечение при нервно-психических заболеваниях способствует их затяжному, хроническому течению.

Третичная - это предупреждение рецидивов нервно-психических заболеваний и восстановление трудоспособности человека, перенесшего заболевание. Третичная психопрофилактика направлена на предупреждение инвалидности при наличии у человека нервно-психического заболевания. Во многих случаях для предупреждения рецидива психического заболевания больному требуется применение поддерживающей психотерапии.

В предупреждении расстройств психической деятельности следует учитывать факторы как окружающей среды, так и этиологические и патогенные факторы, существующие в самом человеке и обусловленные его конституцией и преморбидным складом личности. Следует учитывать защитные силы организма, сохранные стороны психики, которые профилактика должна стимулировать, усиливая сопротивление организма и личности болезни и компенсируя ее последствия. Все мероприятия, относимые к психической профилактике, направлены на повышение выносливости психики к вредным воздействиям. К ним относятся: правильное воспитание ребенка, борьба с ранними инфекциями и психогенными

воздействиями, которые могут вызвать задержку психического развития, асинхронию развития, психический инфантилизм, которые делают психику человека неустойчивой к внешним воздействиям. Психопрофилактические мероприятия проводятся комплексно.



В поддерживающей терапии при психических заболеваниях большую роль играет использование труда в специально созданных условиях лечебно-трудовых мастерских, терапия занятостью (чтение, участие в самодеятельности) и другие социотерапевтические меры, которые направлены не на биологическую основу болезни, а адресованы к личности больного. В любом случае, при предупреждении утраты работоспособности при нервно-психических заболеваниях или профессиональных и личностных кризисах речь идет обычно о профессиональной реабилитации (поиск новых ресурсов в профессиональной деятельности, возможностей профессионального роста или в ряде случаев - возможной смене профессии); социальной адаптации (создание максимально благоприятных условий для больного человека при его возвращении в привычную окружающую среду) и поиске путей для самоактуализации личности (осознание личностью собственных возможностей для пополнения ресурсов роста и развития).

Климашина М.С. Клинический психолог