

Психическое здоровье

Трунов Андрей ИУ7-72Б

20 октября 2022 г.

Лекция под названием – особенности проявления психического здоровья студентов в условиях современной образовательной среды. Лекцию провёл Лазарев Сергей Викторович.

Актуальность темы заключается в том, что психическое здоровье в последнее время подвергается всё большим нападкам (речь идёт о пандемии COVID-19).

К факторам, определяющим качество здоровья, относятся медицина (10%); наследственность (15%); условия жизни, экология, социальные факторы (25%); образ жизни (50%). Образ жизни – это то, что преобретается нами в процессе социализации, обуславливается воспитанием.

Психически здоровая личность – это общественное богатство. Чем больше таких людей в обществе, тем оно более гармонично, и больше его достаток (материальный и духовный).

Аспекты психически здоровой личности: понимание того, что саморазвитие, рост собственной личности – это помощь не только себе, но и окружающим; осознание того, что не всё определяется деньгами; чёткое понимание абсолютной ценности человеческой жизни.

Если человек научился осознавать и контролировать своё поведение, эмоции, мысли, то он может научиться сохранять оптимальный вес, гармонизировать семейные и дружеские отношения.

Психическое здоровье в узком смысле – нервно-психическая устойчивость, отсутствие признаков дезадаптации.

Психическое здоровье в широком смысле – состояние психического и физического благополучия, имеющее выраженный ситуативный характер (нельзя постоянно радоваться, например, если ситуация становится критической).

Окружающая среда постоянно воздействует на психическое здоровье человека, создаёт как благополучные, так и неблагоприятные условия. Первые ведут к различным бонусам в саморазвитии, а вторые являются барьером в построении благополучия.

Критерии психического здоровья личности:

- осознание уникальности (каждый человек уникален, пример про однояйцевых близнецов и их инвариантности) и постоянства собственного «Я» (темперамент человека не меняется, он только поддаётся социальной шлифовке, окультуривание);
- константность и идентичность реакций психики на схожие ситуации;
- критичность к собственной психической деятельности и её результатам (характеристика уже зрелого человека, когда личность может абстрагироваться от собственного «Я», критически оценить результаты психической деятельности и внести коррективы);
- адекватность реакций частоте и силе воздействий среды на психику (говорится о фоновых раздражителях и привыканию к ним);

- способность управлять собственным поведением в соответствии с правилами, установленными в социуме (упоминается про идиосинкразический кредит, когда общество даёт человеку, обычно лидеру, кредит доверия на изменение правил взаимоотношений, сложившихся в обществе, с целью улучшения ситуации в обществе);
- умение ставить цели, выстраивать план деятельности и доводить начатое дело до результата;
- способность изменять своё поведение в зависимости от изменяющейся ситуации.

Психическое здоровье характеризуется:

- умением выстраивать отношения с окружающими (наличие эффективных навыков коммуникации, опыта общения в различных ситуациях и анализ ошибок во время общения);
- здоровьем выстроенных отношений: они не должны быть угрожающими, насильственными, тревожными, разрушающими;
- желанием и способностью работать (упоминается, что порядка 30% молодых людей в возрасте от 18 до 35 лет не хотят работать, а жить хорошо и чтобы их никто не трогал, что связано с возросшим благополучием нашего общества, когда родители пытаются максимально уберечь своих детей от ошибок и опасностей);
- способностью «играть» (примерять на себе в зависимости от ситуаций различные социальные роли: дома – сын, на учёбе – студент);
- автономией (речь идёт об умении отстаивать свою индивидуальность и свои интересы, а также самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность; также упоминаются внешний и внутренний локусы контроля);
- пониманием этических норм (упоминается о возросшем использовании нецензурной лексики среди молодёжи);
- эмоциональной устойчивостью (результат тренинга и саморазвития);
- гибкостью применения защитных механизмов (упоминается такой механизм защиты как сублимация, который предполагает трансформацию негативных эмоций в другие виды деятельности, чаще всего физическую деятельность);
- осознанностью (похоже на пункт с автономией);
- способностью к рефлексии;
- адекватной самооценкой (психолог советует, чтобы она была чуть завышенной, чтобы была возможность совершить действия, в результате которых мы не уверены).

За последнее время более 70% подростков имеют те или иные болезни, в том числе хронические заболевания. За последние 5 лет количество, приступивших к занятиям по АФК в МГТУ, увеличилось как минимум в 3 раза (100-150 стало 500-600 человек).

Заболеваемость подростков увеличилась за 10 лет на 30%, это в первую очередь связано с их образом жизни, причём распространённость хронических болезней подростков в процессе обучения увеличивается более чем на 50%.

От 20 до 30% подростков имеют ограничения по состоянию здоровья в выборе профессии (речь идёт о студентах, которые очень одарённые в умственном плане, но с трудом справляющиеся с физическими нагрузками).

По уровню физического развития современные подростки уступают своим сверстникам прошлых лет, это касается не только соматики, но и психики.

Николай Михайлович Амосов утверждает, что зачастую причиной болезней людей является их неправильное поведение, а не внешние источники и воздействие. Одна из его парадигм – это 1000 движений (занятия на ВДНХ).

Для студентов очень важна безопасная образовательная среда.

Современные проблемы формирования здорового мышления:

1. Синдром дефицита удовольствия или ангедония (снижение или утрата способности получать удовольствие) или отсутствие интереса к деятельности, которая ранее приносила удовольствие (у молодёжи появляется потребность в экстремальных видах спорта, квестах, фильмах ужаса и т.п.).
2. Гиподинамия – проявляется в малоподвижном образе жизни, отсутствии занятий спортом и частом сидении за компьютером (влияние на здоровье и психику студентов; следует хотя бы гулять по вечерам, когда машин меньше, и стараться выполнять 10000 шагов).
3. Перфекционизм – душевное состояние, для которого характерно страстное стремление к совершенству или завышенным стандартам.
4. Идеализация – это комплекс негативных переживаний, возникающих у человека в результате несовпадения созданного им мысленного образа с действительностью. Гипотериоз – это болезнь разбитых мечтаний и несбывшихся планов, когда человек теряет интерес к происходящему.
5. Нехватка сна, недосып (необходим контроль продолжительности сна и его качества).
6. Солипсизм – полное погружение в себя, в свои желания, страхи и переживания. Неадекватное, искажённое эгоизмом восприятие реальности.
7. Экзистенциальное отчаяние – отсутствие целей в жизни (жизнь одним днём без долгосрочных планов).
8. Импринтинг – копирование поведения без прогнозирования последствий (копирование неправильного образа жизни: парение, татуировки, употребление алкоголя).
9. Эмоциональная депривация – дефицит внимания и любви (характерно для студентов, удалённых от близких друзей и родственников).
10. Деперсонализация (утрата ощущения собственной идентичности) и дереализация (нереальность, отдалённость, кажущаяся безжизненность окружающей действительности).
11. Цифровой аутизм – потеря навыков живого общения под влиянием информационных технологий (влияние социальных сетей, мессенджеров).

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чём-то, чаще возникают ошибки.
- Синдром хронической усталости, астения, постоянное желание спать.
- Появляются немотивированные боли (в голове, спине, области желудка).
- Повышенная возбудимость, постоянные конфликты.

- Потеря чувства юмора, депрессия.
- Чувство постоянного голода.
- Постоянная нехватка времени, отсутствие возможности поделиться своими проблемами с другими (или нет желания).

Лаборатория психологической поддержки студентов имеет все условия: квалифицированные специалисты-психологи, специальное оборудование (мультипсихометр), кабинет психологической разгрузки ДисНет.