

КОГДА СОЗНАНИЕ ПРЕД БЫТИЕМ ИЗНЕМОГЛО...

**Сознание моё пред Бытием изнемогло.
И то ли Бытие моё по непродуманности так несовершенно,
То ли Сознание,
Но верх всегда берёт над нами Зло,
Когда Сознание пред Бытием изнемогло...**
(неизвестный автор)

В гармонии с собой

Примерно 2500 лет назад Гиппократ говорил о том, что здоровье зависит от того, достиг ли человек состояния гармонии внутри себя, со своим окружением, и всё, что оказывает влияние на мозг, воздействует и на тело.

Шагнув в XXI век, человечество предстало перед сложными проблемами современного бытия, выраженных процессами глобализации, урбанизации, стремительным темпом жизни, огромными информационными нагрузками, глобальным экономическим и политическим кризисом. Повседневная жизнь сопровождается стрессами, отрицательными эмоциями, ежечасной заботой о достатке. Далеко не каждому под силу справиться с такой напряжённой динамикой мира. Когда резерв психологической устойчивости человека, который позволяет ему воспринимать события, приносящие эмоциональный дискомфорт заканчивается, наступают последствия, отрицательно влияющие на психическое здоровье человека.

В соответствии с данными ВОЗ, около 450 млн. человек по всему миру страдает психическими расстройствами (примерно 6% населения Земли). Каждый четвёртый переживает психическое расстройство в какой-либо период своей жизни. На эти расстройства приходится 14% глобального бремени всех болезней. Пять из десяти ведущих причин психических заболеваний в мире — это психическое состояние, включающее депрессию, употребление наркотических веществ, шизофрению и компульсивное расстройство (невроз навязчивых состояний).

Экономический эффект от психических заболеваний является длительным и высоко затратным. Так, в США ежегодные затраты, связанные с психическими заболеваниями, составляют 147 млрд. долларов, что превышает аналогичные расходы на рак, респираторные заболевания и СПИД.

Психические расстройства представляют не только существенное социальное и экономическое бремя для общества, но также повышают риск для физического здоровья. Так, депрессия может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и наоборот; употребление алкоголя — к переломам, травмам головы, циррозу печени и т.д. Классические примеры психосоматических заболеваний (в которых тесно переплетены психические факторы и состояние тех или иных органов и систем) — язва желудка или двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, которые часто возникают из-за нервных потрясений.

Государственный подход

По оценкам Министерства здравоохранения РФ, в России в квалифицированной психолого-психиатрической помощи нуждается около 15–20% населения. Несмотря на эти внушительные статистические данные, проблема охраны психического здоровья человека до сих пор не получила должного внимания в стране. В нормативно-правовых документах, определяющих стратегию государственного здравоохранения (государственная программа РФ «Развитие здравоохранения», Стратегия развития медицинской науки в Российской Федерации на период до 2025 года», Ф3 РФ №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»), охрана психического здоровья человека представлена фрагментарно, преимущественно в части профилактических программ по формированию здорового образа жизни, которые в большей мере сфокусированы на предупреждении потребления алкоголя и табака, наркотических средств и психотропных веществ.

Данный подход чреват **необратимыми последствиями**, ибо

Генетические особенности каждого человека следует учитывать и при найме на работу, и при занятиях в детском саду, а школе не следует требовать от ребёнка непосильного.

психическое здоровье человека определяется целым комплексом факторов (биологические, психологические, социально-экономические), которые влияют также на социально-экономическое благополучие государства. Это определяет необходимость выделения специального кластера в системе общественного здравоохранения, сфокусированного на исследованиях, реализации экспериментальных программ, а также разработке механизма оценки их эффективности в сфере охраны психического здоровья человека.

В контексте влияния биологических факторов на психическое здоровье человека является целесообразным обратить внимание на разработку подходов к профилактике асоциальных поведенческих форм у будущих матерей во время беременности. Негативное воздействие при внутриутробном развитии младенца может привести к отклонениям в его дальнейшем психическом развитии. Требуется **государственная программа**, направленная на профилактику этих явлений, которая должна включать комплекс



Ольга Пазына

мероприятий и дифференцированный подход к группам женщин в соответствии с их уровнем образования, социальным и материальным статусом. Например, речь может идти о создании клубов будущих родителей, издании специализированной литературы, посещении беременных на дому.

Биологический фактор включает в себя также **наследственность**, то есть то, что в психике человека генетически обусловлено, то, что определяет процесс развития человека, наделяя его определёнными способностями, индивидуальными особенностями и формами поведения ещё до его рождения. **Генетические особенности** каждого индивида следует учитывать и при найме на работу, и при занятиях в детском саду, а школе не следует требовать от того или иного человека. Это позволит во многом снизить риск стресса, приводящего к депрессии и суицидальным явлениям.

К системе биологических факторов также следует отнести **суррогатное материнство**: вспомогательную репродуктивную технологию, при применении которой в зачатии и рождении ребёнка участвуют генетический отец, генетическая мать, суррогатная мать или один из генетических родителей и суррогатная мать, а, следовательно, три или две наследственности. Это — один из сложнейших процессов, который может повлечь за собой уязвимость перед психическими расстройствами и требует к себе повышенное внимание.

Исследования в области **геронтологии** показали, что качество долголетней жизни во многом определяется степенью сохранности психики, состоянием и работой мозга. Наиболее распространёнными психическими расстройствами в пожилом возрасте являются болезнь Альцгеймера, нарушение памяти и другие расстройства. **У людей в возрасте старше 65 лет депрессия встречается в три раза чаще, чем у молодых.** Многие из пожилых людей подвержены стерео-

типному представлению о невозможности лечения подобных расстройств в зрелом возрасте, что нередко приводит к позднему выявлению психических расстройств, их недостаточному обследованию и несвоевременному лечению.

Учитывая, что в настоящее время число людей в возрасте старше 60 лет на нашей планете составляет более 800 млн. человек, а к 2050 г. эта цифра возрастёт до двух миллиардов, можно с достаточной мерой уверенности говорить о необходимости подготовки и проведения программ по повышению информированности в области психического здоровья у людей пожилого поколения.

К психологическим факторам традиционно относятся процессы взаимосвязи между свойствами личности и её функциональным состоянием. Амбициозность, раздражительность, агрессивность, стеснительность, низкая самооценка, др. делает человека более **уязвимым** перед определённым кругом факторов, вызывающих стресс, связанных с потерей контроля над ситуацией, личностной и профессиональной самооценкой, восприятием собственной уязвимости, невозможностью достижения амбициозных целей и др. Человек может реально заболеть из-за своей изначально нездоровой мотивации.

Индикаторами отклонения здоровья являются негативные психические состояния. Профилактическими мерами по предупреждению заболевания могут стать программы по формированию позитивных характеристик личности, включая самоуважение, чувство собственного достоинства, эмоциональную устойчивость, навыки общения, приверженность здоровому образу жизни.

Исследования степени воздействия психологических факторов на здоровье человека перспективны, однако зачастую ими пренебрегают. Хотя, известно, к примеру, что при диабете второго типа **изменение стиля жизни эффективнее, чем медикаментозное лечение**, а снижение веса и физическая активность могут предотвратить диабет у тех, кто находится в группе риска. Недостаточно также используются превентивные меры с использованием психологического фактора в сфере профилактики алкоголизма и наркомании среди детей и подростков, которые доказали свою состоятельность в ряде регионов России. Система интерактивных семинаров по развитию личности ребёнка способствовали снижению уровня потребления наркотических веществ в школах, где эти программы были реализованы.

Социальная адаптация

Сохранение психического здоровья возможно также при достаточной **адаптированности** к социально-экономической среде. За последние 25–30 лет прогрессируют социально зависимые дефекты здоровья населения. Возникновение психосоматических и соматических патологий, заболеваний, является следствием развития негативных психических состояний в социуме (на производстве, в школе, в семье). Состояния человека зависят от профессиональной адаптации, профессиональной защищённости, межличностных отношений в семье, гендерной дискриминации, социального благополучия или социального отчуждения, экономической и политической стабильности в стране; нарушением прав человека. При благоприятном влиянии социально-экономических факторов гармонизируется, а при неблагоприятном подвергается дезадаптации (стресс, утомление, напряжение и др.) или депрессии (апатия, уныние).

Психическое здоровье, по определению ВОЗ, — это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека. Это состояние **равновесия** между человеком и внешним миром, адекватность его реакций на социальную среду, а также на физические, биологические и психические воздействия.

Сегодня, в преддверии **10 октября**, даты празднования **Международного дня охраны психического здоровья**, кажется особенно важным обратить внимание на вопрос формирования национальной политики в области охраны психического здоровья россиян как показателя интеллектуального и нравственного уровня не только личности, но и нации, как основы для социально-экономического развития России и укрепления её генофонда. Её фундаментом должны стать три базовых принципа:

— Кластерный подход, при использовании которого задействована не только система здравоохранения, но и науки, образования, культуры, права, коммунального хозяйства, жилищного строительства, социального обеспечения, информации и печати.

— Доступность, где все слои населения, независимо от возрастной, гендерной, социальной, религиозной и политической принадлежности, должны иметь доступ к информации в области охраны психического здоровья.

— Межсекторный подход, при котором государство создаёт механизмы вовлечения негосударственных, некоммерческих организаций и добровольных объединений граждан к решению проблем в области охраны психического здоровья.

Ольга ПАЗЫНА,
старший консультант
ООО «Мособлмедцина»,
директор Международного фонда
поддержки правовых инициатив