

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОГІГІЄНИ НА КАФЕДРІ
ЗАГАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ ВІННИЦЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМ. М.І. ПИРОГОВА**

Доцент кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного
медичного університету ім. М.І. Пирогова, д.мед.н. Мостова О.П.
Завідувач кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного
медичного університету ім. М.І. Пирогова, д.мед.н., проф. Сергета І.В.
Асистент кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного
медичного університету ім. М.І. Пирогова, д.мед.н. Панчук О.Ю.

Психогігієна – наука про комплексну оцінку, збереження та зміщення психічного здоров'я, як окремих осіб, так і великих контингентів населення. Термін “Психогігієна” вперше був запропонований у 1900 році Robert Sommer, німецьким психіатром, засновником (1896 рік) широко відомої у світі психіатричної клініки у м. Гіссен. Ідеї збереження психічного здоров'я були на той час надзвичайно важливими, проте, ще абсолютно не вивченими.

Становлення психогігієни як науки, незаперечно, відбулось завдяки діяльності Clifford Whittingham Beers. Він сам пережив психічний розлад та тривалий процес лікування в психіатричній лікарні, що спонукало його стати засновником Національного інституту психічної гігієни (National Committee for Mental Hygiene), який продовжує активно діяти і в наш час під назвою Психічна гігієна Америки (Mental Health America).

В 1908 році Beers разом з психіатром Adolf Meyer сформулювали основні завдання психогігієни. Слід лише відзначити, що Meyer був директором Державного Інституту психіатрії в Нью-Йорку і поєднував в своїй роботі погляди, визначені у наукових працях Emil Kraepelin, який

зосередився на здійсненні класифікації психіатричних розладів, а також психоаналітичні ідеї Sigmund Freud, який практикував психоаналіз, займався психобіологією. Таке комплексне поєднання і привело дослідників до висунення та подальшої підтримки і популяризації провідних психогігієнічних постулатів.

Як головні завдання психогігієни науковцями були визначені наступні положення:

- турбота про збереження психічного здоров'я, запобігання психічних і нервових розладів та профілактика дефектних станів;
- покращення лікування психічно хворих і догляду за ними;
- роз'яснення значення психічних аномалій для проблем виховання, психічного життя, злочинності та поведінки людей загалом.

В 1910 році на конференції психіатрів США і Канади було прийнято рішення про необхідність подальшого інтенсивного розвитку психогігієни. В 1924 році R. Sommer заснував Німецьку асоціацію психогігієни. Перший міжнародний конгрес з актуальних питань психічної гігієни відбувся в 1930 році в США.

Дуже несподівано надбання психогігієни були застосовані в гетто Терезієнштадт австрійським лікарем і засновником екзистенціального аналізу Віктором Франклом, який разом із своєю помічницею Регіною Йонас надавали психологічну допомогу прибулим та допомагали їм вижити.

Надзвичайно цікаві питання психогігієни були викладені у роботах філософа Еміля Утіц, який неодноразово виступав з доповіддю "Гігієна душі в Терезієнштадті".

В 1945 році Генріх Менг став завідуючим першої кафедри психогігієни в університету міста Базеля (Швейцарія), яка здійснювала підготували спеціалістів з різних країн.

Ідеї психогігієни як невід'ємний компонент входили у процес розроблення та структуру цілого ряду провідних психіатричних теорій, розроблених протягом ХХ століття.

В Росії на у першій половині минулого сторіччя питання психогієни займали визначальні місця у роботах С.С. Корсакова, П.Б. Ганнушкіна, А.В. Снежнєвського, В.А. Гіляровського, Б.Д. Карвасарського та багатьох інших видатних вчених. Ці традиції активно продовжувались в часи Радянського Союзу.

В Україні питання психогієни широко розвивались в Києві, Вінниці та Харкові.

Необхідно відзначити, що психогієна має декілька основних напрямків:

- вікова психогієна: психогієна дитинства, підліткового, юнацького, зрілого, похилого і старечого віку;
- психогієна виробничі і розумової праці;
- психогієна побуту;
- психогієна родини і статевого життя;
- психогієна хворої людини тощо.

Особливу увагу провідних вчених України протягом останніх років привертала на себе увагу актуальні питання психогієни дитинства і підліткового віку. Саме тому у центрі досліджень перебували проблеми щодо проведення гігієнічної оцінки особливостей процесів формування соціально-і навчально- значущих психофізіологічних функцій організму дітей і підлітків; вивчення шляхів і джерел погіршення психічного і фізичного здоров'я; діагностика донозологічних станів; впровадження у практику освітніх і оздоровчих закладів комплексу заходів психогієнічної корекції імовірних зрушень у стані психічного здоров'я; оцінка ефективності запропонованих заходів тощо.

Фахівці Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова та Державної установи “Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України” очолюють такі дослідження протягом останніх 30 років. Це вплинуло на базові стандарти облаштування дитячих закладів, розробки режимів навчання і дозвілля, харчування, оздоровчих

занять, навчання здорового способу життя, психогігієни в стосунках, конфліктах, інституціональних взаємовідносинах, стресових ситуаціях.

В лікувальних дитячих закладах, і, зокрема в дитячих відділеннях КЗ Вінницької обласної психоневрологічної лікарні ім. акад. О.І. Ющенка.здобутки досліджень з психогігієни відобразились у формуванні стиля і організації перебування дітей і підлітків під час лікування. Психогігієнічні рекомендації дозволили впровадити сучасні методи дослідження психічного здоров'я дітей і підлітків і його відновлення.

Облаштування відділення відтворює спосіб виділити границі між ділянками, призначеними для різної діяльності і обладнати ці ділянки відповідним чином.Це місця для:медичного огляду, особистого місця для відпочинку, гігієни, харчування, навчання, медичної і психологічної реабілітації, прогулянок і розваг на свіжому повітрі, проведення часу з відвідувачами тощо.

Такі можливості сприяють формуванню переключенню активності та формуванню позитивних змін у психологічному стані досліджуваних осіб відповідно до особливостей виконуваних видів діяльності. Діти з гіперактивними розладами поведінки завдяки такому порядкуутримуються від сплутаності навчання і гри. Діти з тривожністю мають можливість отримати психологічну підтримку перед уроками. Діти з залежністю від екранів не мають неконтрольованого часу без нагляду дорослих. Діти з порушеннями сну мають стабільний режим активності і відпочинку тощо.

Психогігієнічна складова відтворюється у поведінці медичного персоналу.Так, медичні працівники проходять спеціальні психологічні тренінги для того, щоб добре контролювати свої емоції, вміти розв'язувати конфлікти між дітьми, доброзичливо ставитись до них. В класі також працюють педагоги на психогігієнічних засадах. Ще один важливий принцип роботи психологічного відділу – навчання психогігієнічних принципам члені сімей дітей, що знаходяться на лікуванні.

Відділення щільно співпрацює з кафедрою гігієни та екології

Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, яка під керівництвом професора Сергетти І. В. займається дослідженнями психогігієнічної спрямованості. Загалом на кафедрі протягом останніх 20 років виконано і захищено 23 дисертації.

Зокрема проведення досліджень і захист дисертації на здобуття наукового ступеня доктора медичних наук головним позаштатним дитячим психіатром Вінницької області Мостовою О. П. на тему: “Гігієнічна діагностика та прогностична оцінка закономірностей перебігу процесів психічної і психофізіологічної адаптації школярів 14–17 років” дозволили організувати практичні заняття з психогігієни дитячої і сімейної на базі дитячого психіатричного відділення КЗ Вінницької обласної психоневрологічної лікарні ім.акад.О.І. Ющенко.

Відділення закладу охорони здоров'я є навчальною базою для проведення навчальних занять із студентами 6 курсу медичного факультету (спеціальності – лікувальна справа, педіатрія, медична психологія), які проводяться протягом навального дня кожної із академічних груп.

Виходячи з провідних методичних позицій, практичні заняття будуються наступним чином. Студенти оглядають відділення, яке облаштоване за принципом повного забезпечення психогігієнічних вимог.

Слід відзначити, що психогігієнічне значення для лікування дітей має розподіл приміщень згідно із функціональним призначенням, що дуже важливо для забезпечення успішної психологічної стабілізації хворих.

З методичної точки зору для студентів досить важливо дослідити роль зовнішнього порядку, визначити наявність окремих місць для сну, навчання, гри, харчування, що в реальному житті пацієнтів, як правило, існує у змішаному вигляді.

Студенти вивчають вплив диференціації просторових параметрів на емоційний стан, відчуття передбачуваності подій, контроль за поведінкою, переключенням концентрації уваги у відповідь на зміни діяльності. Ці зв'язки і процеси пояснює викладач та обговорює із студентами проблемні

питання разом із вихователям і психологами відділення.

Студенти спостерігають за особливостями психічного стану пацієнтів, які перебувають в різних ситуаціях та виконують різні види діяльності, що дозволяє на власному досвіді визначити значення психогігієнічних розробок у відновленні психічного здоров'я пацієнтів.

Крім того, студенти мають безпосередньо можливість обговорити зміст своїх вражень і розумінь з фахівцями відділення: лікарями, іншим медичним персоналом, вихователями, педагогами, логопедом, психологами тощо.

Студенти приймають участь в оглядах дітей з обговоренням проблем з мультидисциплінарною групою в складі лікаря, психологів та вихователів. Це, як правило, відбувається у вигляді дискусії. Студенти аналізують методичні рекомендації з психогігієни, знайомляться з матеріалами дисертацій, виконаних на кафедрі, у напрямку практичного застосування в клінічній практиці.

Як провідні напрямки навчальної діяльності в ході організації освітнього процесу слід відзначити такі напрямки, що перебувають в центрі практичних занять: “Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини”, “Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я”, “Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання”, “Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни”, “Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми” тощо.

Крім того, суттєва увага приділяється тлумаченню таких проблем, як гігієнічні аспекти комплексної оцінки якості життя, психічного здоров'я та основних характеристик протікання процесів психофізіологічної та психічної адаптації учнів та студентів сучасних закладів освіти. Якість життя учнів та студентів сучасних закладів освіти: актуальні питання гігієнічної оцінки.

Стан психічного здоров'я дітей, підлітків і молоді: психогігієнічний метод аналізу актуальних питань оцінки та вивчення шляхів корекції виявлених відхилень. Показники якості життя учнів і студентів, які навчаються в умовах сучасних закладів освіти різних типів. Особливості перебігу процесів психофізіологічної та психічної адаптації і формування психофізіологічних функцій організму та особливостей особистості учнів та студентів, що перебувають у закладах освіти різних типів, як важливої складової оцінки якості життя. Прогностична оцінка особливостей взаємозв'язку та взаємозалежності показників якості життя учнів і студентів, що навчаються в умовах сучасних закладів освіти різних типів, та характеристик психофізіологічної і психічної адаптації їх організму. Методика комплексної оцінки якості життя та особливостей перебігу психофізіологічної і психічної адаптації учнів і студентів сучасних закладів освіти різних типів. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасних учнів та студентів.

Не менш суттєвим з педагогічних позицій є й розгляд та ретельний аналіз наступних питань: актуальні проблеми розроблення та використання здоров'язберігаючих технологій у сучасних закладах освіти, гігієнічна оцінка умов навчального середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я дітей, підлітків і молоді як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. гігієнічна оцінка умов навчального середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я дітей, підлітків і молоді як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. психогігієнічна оцінка процесів розвитку психофізіологічних функцій організму дітей, підлітків і молоді як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. психогігієнічна оцінка процесів формування особливостей особистості дітей, підлітків і молоді як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. особливості зв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку психофізіологічних функцій,

особливостей особистості і показників стану здоров'я дітей, підлітків і молоді та їх психогігієнічна оцінка. місце і роль психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій та гігієнічна оцінка ступеня ефективності їх використання в повсякденній практиці.

Висновки

У статті наведені особливості викладання психогігієни на кафедрі загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова під час проведення занять із студентами випускного курсу. Розглянуті історичні етапи становлення психогігієни як науки та визначені основні напрямки її розвитку на сучасному етапі. Підкреслені методичні основи проведення практичних занять і навчальної діяльності студентів-випускників та визначений зв'язок їх тематики із нагальними проблемами профілактичної медицини сьогодення.

Література:

1. Гавенко В.Л., Самардакова Г.А., Коростий В.И. Пропедевтика психиатрии. Харьков: ХГМУ, 2002. – 176 с.
2. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями : монография / А.М. Сердюк , Н.С. Полька, И.В. Сергета – Винница: Нова Книга видавництво – 2012.- 336с. ISBN 978-966-382-425-3
3. Донозологічні зрушення у стані здоров'я людини: медичні і біоетичні принципи оцінки та вивчення / Сергета І.В., Стоян Н.В., Дунець І.Л., Теклюк Р.В., Дударенко О.Б., Мостова О.П., Тимощук О.В., Панчук О.Ю. // П'ятий Національний конгрес з біоетики з міжнародною участю: Матеріали п'ятого національного конгресу,– К., 2013.
4. Актуальні проблеми оцінки перебігу психофізіологічної, психічної і соціально-психологічної адаптації учнів шкільного віку та підлітків до умов навчання / Сергета І.В., Мостова О.П., Стоян Н.В., Дунець І.Л., Теклюк Р.В.,

Лукіна Н.Ю., Панчук О.Ю., Тимощук О.В. //Международный журнал педиатрии, акушерства и гинекологии. Матеріали VIII конгресу педіатрів України “Актуальні проблеми педіатрії”. – Июль/август 2012 г., т. 2, №1

5. Мостова О.П. Адаптаційно-орієнтований підхід до оцінки рівня поширення донозологічних зрушень у стані психічного здоров'я дітей, підлітків та молоді // VII Міжнародний конгрес з інтегративної антропології. – Вінниця, 2013

6. Характеристики донозологічних станів та адаптаційних ресурсів організму як критеріальні показники оцінки особливостей впливу довкілля на здоров'я людини / Сергета І.В., Мостова О.П., Панчук О.Ю., Теклюк Р.В., Дударенко О.Б., Дунець І.Л., Стоян Н.В., Ваколюк Л.М., Лукіна Н.Ю., Сергета Д.П. Макарова О.І., Тимощук О.В. // IV Всеукраїнський з'їзд екологів з міжнародною участю. Збірник наукових статей – Вінниця: ВНТУ, 2013.