ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ И

СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

**Контрольная работа № 1**

**Наименование дисциплины: Содержание и методика психосоциальной работы в системе социальной работы**

**Тема: Понятие психического здоровья личности**

Фамилия: Зуй Имя: Елена Отчество: Владимировна

Рецензент: Алёхина М.А.

**Содержание**

Введение

1 Понятие психического здоровья личности

2 Психологические последствия стресса, фрустрации, перенапряжения и психотерапевтическая помощь

2.1 Стресс и его последствия

2.2 Когда стресс приводит к перенапряжению

2.3 Фрустрация и её реакции

2.4 Психотерапевтическая помощь

Заключение

Список использованных источников

**Введение**

Следить за своим психическим здоровьем и здоровьем своих родственников – можно сказать, что это первоочередная задача каждого. В любом возрасте человек может и должен чувствовать себя здоровым. Время от времени нас окружают неблагоприятные факторы, вызывающие напряжение т.е. стресс. Хотя стресс является естественной составляющей жизни, он может стать серьёзным поведенческим фактором риска, если является продолжительным или тяжёлым.

Целью контрольной работы является анализ понятия психического здоровья личности, а также психологического последствия стресса, фрустрации, перенапряжения и психотерапевтической помощи. Обьектом контрольной работы является психологическое здоровье личности, а также, стресс, фрустрация и эмоциональное перенапряжение. Предметом контрольной работы служит изучение психологического последствия стресса, фрустрации и перенапряжения, а также характеристика понятия психического здоровья личности. Достижение поставленной цели предусматривает постановку и решение следующих задач:

- дать понятие психического здоровья личности;

- выявить психологические последствия стресса;

- определить когда стресс приводит к перенапряжению;

- рассмотреть такое эмоциональное состояние как фрустрация, выяснить каковы бывают реакции на фрустрацию;

- охарактеризовать психотерапевтическую помощь в Российской Федерации.

**1 Понятие психического здоровья личности**

О высокой значимости психического здоровья можно судить по определению здоровья, данному в Уставе ВОЗ: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Психическое здоровье является неотъемлемой частью этого определения.

Цели и традиции общественного здравоохранения и укрепления здоровья могут так же эффективно применяться к области охраны психического здоровья, как они применяются, к примеру, к области профилактики инфекционных и сердечно-сосудистых болезней. Психическое здоровье можно представить как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах [1].

Укрепление психического здоровья основано на разнообразных стратегиях, каждая из которых направлена на оказание положительного воздействия на психическое здоровье. Как и укрепление здоровья в целом, укрепление психического здоровья охватывает действия по созданию жизненных условий и окружающей среды, поддерживающих психическое здоровье и позволяющих людям принимать и вести здоровый образ жизни. Сюда входит целый ряд действий, повышающих вероятность того, что все большее число людей будет иметь лучшее психическое здоровье. Психическое здоровье и психические расстройства определяются многочисленными и взаимодействующими социальными, психологическими и биологическими факторами, как и здоровье и болезнь в целом.

Фактические данные четко указывают на связь с показателями нищеты, включая низкие уровни образования, а в некоторых исследованиях - с плохими жилищными условиями и низкими доходами. Признанным риском для психического здоровья являются усугубляющиеся и сохраняющиеся неблагоприятные социально-экономические условия для людей и общин. Повышенную восприимчивость находящихся в неблагоприятных условиях людей к психическим расстройствам в любой общине можно объяснить такими факторами, как чувство незащищенности и безнадежности, быстрые социальные перемены, а также риск насилия и плохое состояние физического здоровья. Атмосфера, в которой соблюдаются и охраняются основные гражданские, политические, социально-экономические и культурные права, также имеет основополагающее значение для укрепления психического здоровья. Без защищенности и свободы, обеспечиваемых этими правами, крайне трудно сохранять высокий уровень психического здоровья.

Национальная политика в области охраны психического здоровья должна быть направлена не только на одни лишь расстройства психического здоровья - она должна также признавать и регулировать более широкие аспекты укрепления психического здоровья. Сюда входят социально-экономические факторы и факторы окружающей среды, описанные выше, а также поведение. Для этого необходимо включать укрепление психического здоровья в стратегии и программы государственного и частного секторов, включая образование, труд, правосудие, транспорт, окружающую среду, жилищное строительство и улучшение быта, а также сектор здравоохранения. Особо важную роль играют лица, принимающие решения в правительствах на национальном и местном уровнях, действия которых оказывают такое воздействие на психическое здоровье людей, о котором эти лица могут и не подозревать [2, с. 8].

Для укрепления психического здоровья существуют эффективные по стоимости мероприятия даже в бедных популяциях. Недорогие, основанные на фактических данных мероприятия по укреплению психического здоровья с высокой степенью воздействия включают:

- Мероприятия в раннем детстве;

- Поддержку детей;

- Предоставление социально-экономических возможностей женщинам;

- Социальную поддержку популяций пожилых людей;

- Программы, нацеленные на уязвимые группы, включая меньшинства, коренные народности, мигрантов и людей, пострадавших во время конфликтов и стихийных бедствий;

- Деятельность по укреплению психического здоровья в школах;

- Мероприятия по охране психического здоровья на работе;

- Политика по решению жилищных проблем;

- Программы по предупреждению насилия

- Программы по развитию общин.

**2 Психологические последствия стресса, фрустрации, перенапряжения и психотерапевтическая помощь**

**2.1 Стресс и его последствия**

Если бы стресс ограничивался только дискомфортными ощущениями — увеличением мышечного напряжения, потоотделения, одышкой или состоянием беспокойства, это уже негативно сказывалось бы на человеке. К сожалению, хронические стрессы также приводят к развитию болезней. Многочисленные примеры взаимосвязи стресса и болезни не заставляют себя искать. Пожалуй, наиболее драматичным является развал Советского Союза. В течение этого стрессового периода смертность от кардиоваскулярных заболеваний среди русских мужчин возросла на 40%. Также известно о разных травматических происшествиях и событиях, которые сказываются на психическом и соматическом здоровье спустя довольно длительное время после окончания травматического действия. В связи с этим ученые стали рекомендовать врачам помогать пациентам «приобретать навыки адаптивного поведения, познавать свои ограничения и расслабляться». У многих людей стандартная реакция на стрессор — фактор, вызывающий стресс, — значительное физиологическое напряжение, которое наносит большой урон здоровью. Такие люди называются гиперреактивными. Симптомами гипперрактивности могут стать частое мочеиспускание, беспокойство, запор, диарея, тошнота или рвота, чаще чем обычно. В этом случае необходимо регулярно обследоваться, чтобы выявить возможные болезни на ранних стадиях, когда их легче вылечить.

Психосоматические болезни не придуманы, они реальны. Следует отметить, что сейчас вместо термина «психосоматический» нередко используется термин «Психофизиологический». Психосоматические болезни существуют, диагностируются и проявляются физически. В их основе — психологические причины, которые не всегда легко определить. Так, обычная простуда может быть следствием психологического стресса, который снижает иммунитет, или результатом действия вирусов, вызывающих простуду. Она может быть вызвана психологическим стрессом, на который расходуются определенные витамины, и это снижает возможность организма эффективно подавлять вирусы простуды.

Психосоматические болезни бывают психогенными или соматогенными. Психогенные относятся к физическим болезням, вызываемым эмоциональным стрессом. Бронхиальная астма — пример психогенной психосоматической болезни, В этом случае нет проникновения в организм вызывающих болезнь микроорганизмов, сознание изменяет физиологию таким образом, что тело заболевает. Соматогенные психосоматические болезни возникают тогда, когда разум повышает восприимчивость организма к некоторым патогенным микроорганизмам или тем или иным естественным дегенеративным процессам. Примеры болезней, предположительно соматогенных, — рак и ревматоидный артрит [3, с 59 – 61].

**2.2 Когда стресс приводит к перенапряжению**

Стресс - (англ. stress — напряжение) — состояние напряжения — совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) — холода, голодания, психических и физических травм, облучения, кровопотери, инфекции и т. п.[4, с 474]

Неприятные события, такие как давление на работе, проблемы в семье или финансовые неприятности, могут естественно привести к стрессу.Реакция на стрессначинается с возбуждения вегетативной нервной системы, возникающего, когда человек испытывает эмоции. Представьте, что вы стоите на вершине трамплина в первый раз. Учащается сердцебиение, повышается давление крови, дыхание сбивается, мышцы напряжены, возникают и другие реакции вегетативной нервной системы. Короткие стрессы такого рода могут причинять неудобство, но они редко приносят вред человеку. Существует утверждение, что одни события чаще вызывают стресс, чем другие. Стрессор — это условие или событие в окружающей среде, которое стимулирует человека или угрожает ему [5, с. 9]. Так, например, среди полицейских наблюдается очень высокий процент заболеваний, связанных со стрессом. Психологическое давление — это еще одна составляющая стресса, в особенности стресса, связанного с работой. Прессинг возникает, когда человек должен выполнить срочное требование, поступающее извне, или оправдать ожидания. Например, человек испытывает прессинг, когда должен выполнить работу быстро, когда нужно успеть к определенному сроку, когда неожиданно возникает дополнительная работа или когда в течение длительных периодов времени должен проявлять максимум способностей. Большинству студентов, сдавших последние экзамены, знакомы эффекты прессинга [6, с. 486 – 489].

Люди, как правило, ощущают более сильный стресс в ситуациях, которые они почти или совсем не контролируют. Итак, подводя итог, можно сказать, что когда «эмоциональные шоки» интенсивны или повторяются, непредсказуемы, неконтролируемы и связаны с прессингом, стресс усиливается и, вероятнее всего, здоровью человека будет нанесен вред. На работе хронический стресс иногда приводит к истощению физических и духовных сил, эмоциональному истощению.

**2.3 Фрустрация и её реакции**

Фрустрация (Frustration) — психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоторой цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса [7, с. 423].

Фрустрацию вызывают препятствия разного рода. Можно разграничить внешние и внутренние фрустрации. Внешняя фрустрация вызывается не самим человеком, а внешними условиями, которые мешают человеку продвижению к цели. Внешняя фрустрация основывается на задержках, неудачах, отказе, утратах и других факторах, блокирующих мотивированное поведение. Внешние препятствия могут быть или социальными (водителями, которые медленно едут; высокими людьми в зрительном зале перед вами; наглецами, которые влезают в очередь) или несоциальными (закрытыми дверями, севшей батарейкой, дождем в день игры). Фрустрация особенно возрастает, когда возрастает сила, срочность или важность блокированного мотива. Также, фрустрация усиливается, когда человек оказывается рядом с целью. В результате фрустрация становится еще более интенсивной, если человек наталкивается на препятствие, находясь вблизи цели. Эффекты повторяющейся фрустрации накапливаются, и небольшое раздражение перерастает порой в сильную реакцию.

Агрессия — это любая реакция, которая возникает как результат намерения причинить вред человеку или предмету. Агрессия — одна из самых устойчивых и наиболее часто встречающихся реакций на фрустрацию. Связь фрустрация—агрессия очень распространена в жизни, агрессия, как правило, — первая реакция на фрустрацию. Чаще всего на фрустрацию человек реагирует еще большей настойчивостью. Для этой настойчивости характерны более живые усилия и разнообразные реакции.

**2.4 Психотерапевтическая помощь**

Психотерапия(от греч. psyche -душа и therapeia — лечение). В настоящее время не является однозначно понимаемой областью научных знаний и практических подходов, а представляет собой всего лишь их сочетание и частично взаимодействие и отличается различными психологическими, медицинскими, антропологическими, социоэкономическими, экологическими и философскими установками и чрезвычайно широким спектром применения. Психотерапия - это особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем или затруднений психического характера [8, с. 446].

Система организации современной психиатрической службы включает психиатрические учреждения, куда входят: а) психоневрологические диспансеры, оказывающие внебольничную помощь; б) психиатрические больницы, оказывающие стационарную помощь;

Психиатрическая помощь населению осуществляется органами здравоохранения, социального обеспечения, народного образования, медико-санитарными частями предприятий и ведомств. Для этой цели организована внебольничная (амбулаторная) и стационарная помощь психически больным.

Внебольничная психиатрическая помощь сконцентрирована в областных, городских, межрайонных психиатрических диспансерах. Основной задачей диспансеров является оказание населению лечебно-диагностической помощи, учет психически больных, проведение социально-гигиенических, реабилитационных мероприятий, а также постоянное наблюдение и лечение лиц, страдающих психическими заболеваниями, а в случае необходимости — своевременная их госпитализация. Особое внимание диспансерная служба уделяет социально-гигиенической, социально-бытовой и правовой помощи психически больным. Помимо этого в диспансере выделяются специализированные кабинеты: детские, подростковые, психотерапевтические, процедурные и др. Психоневрологический диспансер проводит также судебно-психиатрические, трудовые и военные экспертизы.

Психоневрологические диспансеры осуществляют анализ состояния психиатрической помощи населению и составляют планы развития психиатрической службы. Диспансеры решают вопросы оказания психически больным бесплатной квалифицированной психоневрологической помощи, установления над ними опеки и попечительства, бесплатного внеочередного предоставления жилья, устройства их в дома инвалидов и трудоустройства в случае выздоровления [9, с. 265 – 267].

**Заключение**

Целью контрольной работы являлся анализ понятия психического здоровья личности, а также психологического последствия стресса, фрустрации, перенапряжения и психотерапевтической помощи. Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы:

1) Установлено, что психическое здоровье это состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

2) Выявлено, что психосоматические болезни это следствие воздействия стресса на человека. Они могут быть соматогенными и психогенными. Также длительное влияние стресса приводит к перенапряжению, что отрицательно сказывается на здоровье человека. Хронический стресс иногда приводит к истощению физических и духовных сил, эмоциональному истощению.

3) В ходе исследования определено понятие фрустрации, это — психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоторой цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса. Самая устойчивая и наиболее часто встречающиеся реакция на фрустрацию – это агрессия. Агрессия — это любая реакция, которая возникает как результат намерения причинить вред человеку или предмету.

4) Охарактеризовано определение психотерапевтической помощи, это особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем или затруднений психического характера.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что его результаты, основные выводы и обобщения способствуют более глубокому пониманию методики психосоциальной работы в системе социальной работы.

**Список использованных источников**

1. Психическое здоровье это больше чем, чем отсутствие психических расстройств. URL:// mediainquiries@who.int (26.05.10).
2. Эзотерика. Т.3. Парапсихология. Учебный курс. Перевод с нем. – М. воскресенье. 2003. – 672 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 467 с.
4. Психологический словарь В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева, Л.М. Балабанова, под общ. Ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
5. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учебное пособие для студентов. М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с.
6. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека. – СПб ЕВРОЗНАК, 2005. – 720 с.
7. Краткий психологический словарь. Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 512 с.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб: «Питер», 1999, - 752 с.
9. С.М. Бортникова, Т.В. Зубахина. Нервные и психические болезни. Ростов н/Д : «Феникс». 2000, - 480 с.