

Психическое Здоровье В Современном Мире

Жураева Дилдора Насирдиновна

*Научный руководитель, Кафедры Педагогики и психологии, Ташкентская Медицинская Академия,
Узбекистан, г. Ташкент*

Жолдасова Айсанем Марат кизи

*Студент 2 курса, 2-лечебного факультета, Ташкентская Медицинская Академии, Узбекистан, г.
Ташкент*

Аннотация: Психическое является неотъемлемой частью общего благополучия человека и играет ключевую роль в его социальной, профессиональной и личной жизни. В современном мире оно подвергается значительным вызовам, обусловленным быстрым темпом жизни, информационной перегрузкой, экономическими кризисами, пандемиями и социальными изменениями. В данной работе рассматриваются основные факторы, влияющие на психическое здоровье, включая стресс, депрессию, тревожные расстройства, выгорание и влияние социальных сетей. Анализируются методы профилактики и поддержания психического здоровья, такие как психологическая помощь, саморегуляция, физическая активность, медитация и когнитивно-поведенческая терапия.

Ключевые слова: психическое здоровье, стресс, депрессия, тревожность, психическое расстройство, суицид, современные технологии, социальная изоляция.

Понятие психического здоровья

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье – это одно из основных прав человека. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития.

Психическое здоровье не сводится к отсутствию психических расстройств. Оно представляет собой индивидуальный для каждого человека непрерывный континуум, в рамках которого человек сталкивается с комплексом факторов разной степени сложности и испытывает разный уровень стресса, что приводит к очень разным для каждого индивида потенциальным социальным и клиническим последствиям.

Нарушения психического здоровья – это собирательное понятие, охватывающее психические расстройства, различные виды психосоциальной инвалидности, а также прочие психические патологические состояния, сопряженные со значительным дистрессом, функциональными нарушениями или риском самоповреждения. Как правило, лица с нарушениями психического здоровья чаще испытывают более низкий уровень психического благополучия, хотя возможны и исключения.

Детерминанты психического здоровья

На протяжении всей нашей жизни многочисленные индивидуальные, социальные и структурные детерминанты могут в совокупности защищать или, напротив, подрывать наше психическое здоровье и менять наше положение в континууме психического здоровья. Различные индивидуальные психологические и биологические факторы, такие как

эмоциональные навыки, употребление психоактивных веществ и генетические особенности, могут делать человека более подверженным нарушениям психического здоровья.

Воздействие неблагоприятных социальных, экономических, геополитических и экологических обстоятельств, включая бедность, насилие, неравенство и неблагоприятные социальные условия, также повышает риск возникновения психических расстройств.

Факторы риска могут проявляться на всех этапах жизни, но особенно сильное негативное влияние оказывают те из них, которые возникают в важнейшие для развития человека периоды, особенно в раннем детстве. Например, известно, что суровое родительское воспитание и физические наказания подрывают психическое здоровье детей, а издевательства в школе являются одним из основных факторов риска развития нарушений психического здоровья. Аналогичным образом, защитные факторы также возникают на протяжении всей жизни человека и способствуют укреплению психической устойчивости. К таким факторам относятся наши индивидуальные социальные и эмоциональные навыки и качества, а также опыт позитивного социального взаимодействия, качественное образование, достойная работа, проживание в безопасном районе, сплоченность местной общины и многое другое.

Влияние факторов риска и защитных факторов может иметь разный масштаб. Так, угрозы местного уровня повышают риск для отдельных людей, семей и местных сообществ. Глобальные угрозы, такие как экономический спад, вспышки заболеваний, гуманитарные чрезвычайные ситуации, вынужденные перемещения населения, а также усугубляющийся климатический кризис, повышают уровень риска для целых групп населения. Влияние каждого отдельного фактора риска или защитного фактора с трудом поддается прогнозированию. У большинства людей воздействие какого-либо фактора риска не приводит к развитию психического расстройства, тогда как у многих людей психические расстройства могут развиваться даже при отсутствии известных факторов риска. Тем не менее, комплекс различных взаимодействующих детерминантов психического здоровья может как укреплять, так и подрывать психическое здоровье.

Укрепление психического здоровья и профилактика психических расстройств

Мероприятия по укреплению психического здоровья и профилактике психических расстройств основаны на определении индивидуальных, социальных и структурных детерминантов психического здоровья и принятии мер вмешательства в целях снижения рисков, повышения психической устойчивости и создания благоприятной для психического здоровья среды. Вмешательства могут быть направлены на отдельных людей, конкретные группы населения или целые популяции.

Перестройка детерминант психического здоровья нередко требует принятия мер, выходящих за рамки сектора здравоохранения, поэтому программы по укреплению психического здоровья и профилактике должны охватывать секторы образования, труда, правосудия, транспорта, окружающей среды, жилья и социального обеспечения. Сектор здравоохранения может внести значительный вклад в эту деятельность за счет включения мер по укреплению психического здоровья и профилактике его нарушений в объем услуг по оказанию медицинской помощи, а также посредством продвижения, инициирования и, в соответствующих случаях, поддержки межсекторального сотрудничества и координации действий.

Профилактика суицида – одна из приоритетных глобальных задач, включенная в Цели в области устойчивого развития. Большие успехи в деле профилактики суицида могут быть достигнуты за счет ограничения доступа к средствам совершения самоубийства, ответственного освещения таких случаев в СМИ, обучения подростков социальным и эмоциональным навыкам, а также принятия мер на ранних этапах. Особенно недорогостоящим и экономически эффективным вмешательством, позволяющим добиться снижения уровня самоубийств, является запрет особо опасных пестицидов.

Укрепление психического здоровья детей и подростков является еще одной приоритетной задачей, которая может быть выполнена посредством принятия мер политики и законодательных мер, которые способствуют укреплению и охране психического здоровья и направлены на оказание родителям и опекунам поддержки в обеспечении внимательного и уважительного ухода за детьми, реализацию соответствующих программ на базе школьных учреждений и создание благоприятных и безопасных условий для детей на уровне местных сообществ и в онлайн-пространстве. Программы социального и эмоционального обучения на базе школ являются одними из наиболее эффективных стратегий укрепления психического здоровья в странах с любым уровнем дохода.

Все больший интерес вызывают вопросы укрепления и охраны психического здоровья на рабочем месте; в этой сфере также могут быть приняты соответствующие меры в области законодательства и регулирования, организационных стратегий, обучения руководителей и осуществления вмешательств на уровне работников.

Современные технологии оказывают значительное влияние на психику человека, и это влияние может быть как положительным, так и отрицательным.

Положительное влияние

1. Доступ к информации и обучение – интернет позволяет быстро находить знания, развивать когнитивные способности и повышать уровень образования.
2. Развитие новых форм коммуникации – соцсети и мессенджеры помогают поддерживать связь с родными и друзьями, особенно на расстоянии.
3. Упрощение повседневной жизни – технологии делают многие процессы удобнее (например, онлайн-банкинг, умные дома).
4. Развитие когнитивных функций – видеоигры и цифровые задачи могут тренировать внимание, реакцию, логическое мышление.

Отрицательное влияние

1. Информационная перегрузка – избыток данных снижает концентрацию внимания, вызывает тревожность.
2. Зависимость от гаджетов и интернета – постоянное использование соцсетей и игр может формировать зависимость, негативно влияя на реальную жизнь.
3. Нарушение сна – синий свет экранов и круглосуточное потребление информации ухудшают качество сна.
4. Социальная изоляция – парадоксально, но онлайн-коммуникации могут заменять живое общение, приводя к одиночеству.
5. Повышение уровня тревожности и депрессии – соцсети создают иллюзию идеальных жизней, вызывая сравнения и недовольство собой.

Причины ухудшения психического здоровья

К основным причинам, усугубляющим психоэмоциональное состояние людей, можно отнести:

Генетическую предрасположенность – некоторые психические расстройства могут передаваться по наследству.

Биохимические изменения в мозге – недостаток или избыток нейромедиаторов (например, серотонина, дофамина) может вызывать депрессию, тревожность и другие расстройства.

Экономические и социальные факторы – нестабильность в финансовой сфере, социальные неравенства и высокая конкуренция создают дополнительный стресс.

Экологические факторы – загрязнение окружающей среды, шумовое загрязнение и нехватка природных пространств также негативно влияют на психологическое благополучие.

Пути решения и поддержания психического здоровья

1. Осознанное управление стрессом

Для поддержания психологического баланса важно развивать навыки стрессоустойчивости. Техники, такие как медитация, дыхательные упражнения, йога и практики осознанности, помогают снижать уровень тревожности и эмоционального напряжения.

2. Дозированное потребление информации

Следует ограничивать время, проведенное в социальных сетях, и фильтровать поток новостей. Важно критически оценивать информацию и не погружаться в негативную повестку.

3. Социальные связи и поддержка

Живое общение с близкими людьми, участие в общественных мероприятиях, волонтерство и работа в коллективе помогают бороться с чувством одиночества и повышают общий уровень удовлетворенности жизнью.

4. Физическая активность

Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Даже простые прогулки на свежем воздухе помогают стабилизировать психоэмоциональное состояние.

5. Здоровый режим сна

Сон – важный фактор психического здоровья. Оптимальная продолжительность сна составляет 7-9 часов в сутки. Соблюдение режима дня и отказ от гаджетов за час до сна способствуют качественному отдыху.

6. Обращение к специалистам

Если человек испытывает сильный стресс, тревожность или депрессивные состояния, важно не откладывать визит к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах проблем и предложит эффективные методы решения.

7. Личностное развитие и хобби

Занятия, приносящие радость (музыка, рисование, кулинария, спорт), помогают переключиться с негативных мыслей и улучшают общее эмоциональное состояние.

Заключение: Психическое здоровье – это не просто отсутствие заболеваний, а состояние полного психологического и эмоционального благополучия. Современный мир предъявляет высокие требования к людям, что делает заботу о себе и своем внутреннем состоянии особенно важной. Управление стрессом, разумное потребление информации, поддержка социальных связей, физическая активность и профессиональная помощь – ключевые факторы, позволяющие сохранить психическое здоровье. Важно помнить, что забота о своем ментальном состоянии – это не слабость, а осознанный шаг к качественной и счастливой жизни.

Использованная литература:

1. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2016. - 592 с.
2. Нурков В.В., Березанская Н.Б. Общая психология. - М.: Юрайт, 2017. - 526 с.
3. Ортикбаев Д.О., Уста-Азизова Д.А. Теории личности в социальной психологии // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. - 2016. - № 1. - С. 262 - 264.

4. Баданина, Л. П. Основы общей психологии : учеб. пособие / Л. П. Баданина. – М., 2012. – 448 с.
5. Братусь, Б. С. Общая психология : в 7 т. / Б. С. Братусь. – М. : Академия, 2013. – 480 с.
6. Вайнштейн, Л. А. Общая психология : учебник / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 512 с.
7. Подгорнов, А. Н. Проблема современного общества – одиночество. Молодежное одиночество. Способы решения проблемы / А. Н. Подгорнов // Психологические науки: теория и практика : материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). – М. : Буки-Веди, 2015. – С. 28-30.
8. Покровский, Н. Е. Универсум одиночества : социологические и психологические очерки / Н. Е. Покровский, Г. В. Иванченко. – М. : Логос, 2008. – 408 с.
9. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования. От деятельности к личности : учеб. пособие / С. Д. Смирнов. – М. : Академия, 2013. – 400 с.
10. Тихонов, Г. М. Феномен одиночества: опыт философско-социологического анализа : автореф. ... дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук: 19.00.05 / Г. М. Тихонов. – Екатеринбург, 1992. – 19 с.