

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



PSIXIATRIYA VA NARKOLOGIYA KAFEDRASI

PSIXOGIGIENA VA PSIXOPROFILAKTIKA

ASOSLARI

MÄVZUSI BO'YICHA

(O'QUV USLUBIY QO'LLANMA)

TOSHKENT 2020

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



O'quv ishlarining rektori

SH.A. Boyalimov

2020y.



PSIXIATRIYA VA NARKOLOGIYA KAFEDRASI

«PSIXIATRIYA VA NARKOLOGIYA» FANI

«Psixogigiena va psixoprofilaktika asoslari»

tibbiy-profilaktika fakulteti

4 kurs talabulari uchun

O'QUV-USLUBIY QO'LLANMA

TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI KUTUBXONASI
№ _____

TOSHKENT – 2020

Tuzatuvchilar:

- Kevorgova M.A. - TTA «Psixiatriya va narkologiya» kafedrası assistenti
Talipova N.SH. - TTA «Psixiatriya va narkologiya» kafedrası katta o'qituvchisi
Zukicov M.M. - TTA «Psixiatriya va narkologiya» kafedrası assistenti

Retsezentlar:

- Yadgarova N.F. - TTA «Psixiatriya va narkologiya» kafedrası katta o'qituvchisi, i.f.n.
Suljanov SH.X. - TDSI

O'quv-uslubiy qo'llanma TTA "Terapevtik fanlar va UASH ta'limlash" so'nalishi bo'yicha siklopredmet seksiyasining yig'ilishida ko'rib chiqilgan.

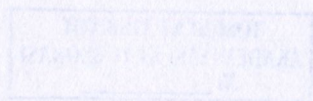
Bayonnomasi № 4 18.12.2020

O'quv-uslubiy qo'llanma TTA Ilmiy uslubiy kengash yig'ilishida ko'rib chiqilgan.

Bayonnomasi № 5 12.01.2021

O'quv-uslubiy qo'llanma TTA Ilmiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.

Bayonnomasi № 5 12.01.2021



MAVZU:PSIXOGIGIENA VA PSIXOPROFILAKTIKA ASOSLARI

1. Mashg'ulot o'tkazish joyi, jihozlanishi: TTA psixiatriya va narkologiya kafedrası, shahar klinik ruxiy kasalliklar shifoxonasi -kompter, klinik material, tarqatma materiallar.

2. Mashg'ulot davomiyligi – 6 soat

3. Darsning maqsadi.

- psixogigiena va psixoprofilaktika haqida umumiy tushunchani shakllantirish
- psixogigiena va psixoprofilaktika tushunchasi va ta'rifini berish - psixogigiena va psixoprofilaktika bo'yicha bilimlarni shakllantirish
- psixogigiena va psixoprofilaktikani tashkil etish qobiliyatini shakllantirish

Vazifalar

Talaba bilishi kerak:

- psixogigiena va psixoprofilaktika tushunchasi
- psixogigiyena turlari - psixoprofilaktikaning tasnifi
- psixogigiena va psixoprofilaktikani rivojlantirish **Talaba quyidagilarni bajara olishi kerak:**

Amaliy ko'nikmalarni amalga oshirish: tekshiruv, bemorni so'roq qilish, ruhiy holati va anamnezini tavsiflash, tekshiruv vaqtida bemorning psixoprofilaktikasini aniqlash.

1. Mavzu mazmuni

QISQACHA TARIXIY MALUMOT

Psixogigiena elementlari inson hayotida psixogigiena tamoyillari muntazam rivojlanib borishdan ancha oldin paydo bo'lgan. Qadimgi mutafakkirlar hanuzgacha tashqi dunyo bilan o'zaro munosabatda o'zlarining ruhiy salomatligini va muvozanatini saqlash zarurligi haqida o'ylashardi.

Demokrit "yaxshi muvozanatli hayot" ning inson ruhiyati uchun muhimligini ta'kidlagan va Epikur buni "ataraksiya", dono odamning xotirjamligi deb atagan. Birinchi maxsus ish "Ehtiroslar gigienasi yoki axloqiy gigiena" Galenga tegishli.

Aqliy gigiena" tushunchasining o'zi 19-asrda paydo bo'lgan, o'shanda amerikalik K.Birs ruhiy kasallar klinikasining uzoq muddatli kasalligi bo'lib, 1908 yilda "Qayta topilgan jon" kitobini yozgan. Unda u tibbiyot xodimlarining bemorlarga nisbatan xatti-harakatlari va pozitsiyalaridagi kamchiliklarni tahlil qildi va keyinchalik uning barcha faoliyati ruhiy kasal bemorlarni nafaqat klinikada, balki kasalxonadan tashqarida yashash sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan edi.

Tarixiy jihatdan psixogigenaning paydo bo'lishi Rossiyadagi psixiatrlarning birinchi kongressi bilan bog'liq (1887), unda taniqli rus psixiatrlari (S. S. Korsakov, I. P. Merzheevskiy, I. A. Sikorskiy va boshqalar) rivojlanish g'oyasi bilan jamoatchilikka murojaat qilishdi. asab va ruhiy kasalliklarning oldini olish tizimlari. Rossiyada psixogigenaning asoschisi. I.A.Merjevskiy shaxsning yuksak intilishlari va manfaatlarida ruhiy salomatlikni saqlash va faoliyat samaradorligini oshirishning eng muhim vositalarini ko'rdi. Mamlakatimizda Buyuk Oktyabr Sotsialistik inqilobining yutuqlari bilan psixogigenani rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratildi. Davlat tizimining o'zi, sotsialistik ishlab chiqarish munosabatlari mehnatkashlarning moddiy farovonligini oshirish, madaniyatning o'sishi, inson qobiliyatlarining cheksiz rivojlanishi uchun asos yaratdi.

Yigirmanchi asrning 20-30-yillari ushbu turdagi yordamni hamma joyda va markazlashmagan holga keltiradigan keng nerv-psixiatriya dispanserlari tarmog'ining joylashishi bilan ajralib turardi. Sanoat korxonalarida, o'quv muassasalarida, kunduzgi kasalxonalarda va tungi dispanserlarda (xususan, alkogolga qarshi vositalar) psixogigiyena xonalari tibbiyot bo'limlarida ishlay boshladi. Umumiy madaniyatning o'sishi, sanitariya-ma'rifiy ishlarning rivojlanishi, aholining tibbiy bilimlarni egallashi, ruhiy kasalliklarning mohiyati va namoyon bo'lishini anglash nafaqat jiddiy va shoshilinch sabablarga ko'ra,

balki chegaradagi neyropsikik kasalliklar bilan ham asab-psixiatriya dispanserlariga murojaatlarning ko'payishiga ta'sir ko'rsatdi.

1949 yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotida (JSST) 38 mamlakatdan 100 ta mutaxassis maslahatchi birlashtirgan ruhiy gigiena bo'limi tashkil etildi. Har yili 7 aprelda nishonlanadigan 1959 yil Xalqaro sog'liqni saqlash kuni "Zamonaviy dunyoda ruhiy kasallik va ruhiy salomatlik" mavzusida bo'lib o'tdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti nomidan sog'liqni saqlash kuniga bag'ishlangan materiallar ruhiy kasallikning tarqalishi yuqori bo'lganligi sababli uni "eng katta sog'liqni saqlash muammosi" deb ta'kidladi. 1960 yil ruhiy salomatlik yili deb e'lon qilindi va sog'lom inson shaxsi uchun kurash shiori ostida o'tkazildi. So'nggi yillarda butun dunyoda psixogigienamasalalari bo'yicha ko'plab kongresslar, kongresslar, simpoziumlar bo'lib o'tdi. Xalqaro psixogigienik tadbirlar dasturi mavjud. Uning zamonaviy, takomillashtirilgan versiyasi pastqamoqlarni va irqchilikni yo'q qilish, rivojlangan mamlakatlarda qashshoqlikni yo'q qilish kabi psixogiyenik vazifalarni belgilaydi. Aholi orasida tashvish darajasini oshiradigan va neyropsikik kasalliklarning paydo bo'lishini engillashtiradigan omillar qatorida kapitalistik mamlakatlarda tobora kuchayib borayotgan qurollanish poygasi tilga olinadi. Tinchlik uchun kurash psixogigiyena faoliyati sifatida baholanadi va rejalashtiriladi.

PSIXOGIGIENA ASOSLARI

Nemis tadqiqotchisi K. Xex (1979) o'z kitobida psixogiyena fanini asoslab berib, keng tarixiy obzor berib, ushbu fanga quyidagi ta'rifni beradi: "Psixogigiyena deganda biz ruhiy salomatlikning profilaktik yordamini tushunamiz

- miyaning ishlashi va shaxsning aqliy xususiyatlarini har tomonlama rivojlantirish uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish orqali;
- mehnat va yashash sharoitlarini yaxshilash, ko'p tomonlama shaxslararo munosabatlarni o'rnatish orqali;

- shuningdek, inson ruhiyatining atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligini oshirish orqali.

"Psixolog Platonov K.K.ning fikriga ko'ra -" psixogigiena - bu tibbiy psixologiya va tibbiy gigiena fanining kesishgan joyida joylashgan va ikkinchisi sifatida insonning atrof-muhitini va yashash sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan fan "

Roklin L.L. (1983) ushbu tushunchalar orasidagi farqni keltirib chiqaradi. "Psixoprofilaktika psixogigiena bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlab, bu tushunchalarni faqat shartli ravishda ajratish mumkin, chunki ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash ruhiy kasalliklarning oldini olmasdan mumkin emas." U ushbu shartli chiziqni quyidagicha chizadi:

"Psixogigiyena, psixoprofilaktikadan farqli o'laroq, tegishli tabiiy va ijtimoiy muhitni, tegishli rejimni va turmush tarzini tashkil qilish orqali sog'liqni saqlash, mustahkamlash va yaxshilashning asosiy maqsadi. Psixoprofilaktika - bu ruhiy kasalliklarning oldini olishga qaratilgan faoliyat".

Shunday qilib,

- **Psixogigiena** - tegishli tabiiy va ijtimoiy muhit, tegishli rejim va turmush tarzini tashkil etish orqali sog'liqni saqlash, mustahkamlash va yaxshilash to'g'risidagi fan;
- **Psixoprofilaktika** - ruhiy kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlar.

Psixogigiena inson salomatligi - gigenaning umumiy tibbiyot fanining ajralmas qismidir. Odamlarning ruhiy salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash va ruhiy kasalliklarning oldini olish choralari va vositalarini o'rganish. Ruhiy gigiena tashqi muhitning odamlarning ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganadi, tabiat va jamiyatdagi zararli omillarni aniqlaydi, aqliy sohaga salbiy ta'sirlarni bartaraf etish yo'llari va usullarini belgilaydi va tartibga soladi. Tadqiqotning muhim muammolari va yo'nalishlari:

- inson ekologiyasi - insonning aqliy rivojlanishi va ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi atrof-muhit omillari va sharoitlarini o'rganish;

- badandagi salomatlikni mustahkamlash, shaxsni har tomonlama rivojlantirish uchun g'amxo'rlik;
- bolalar va o'spirinlarni to'g'ri tarbiyalashga g'amxo'rlik qilish;
- asab tizimining haddan tashqari yuklanishini oldini olish maqsadida maktabdagi o'quv jarayonini ratsionalizatsiya qilish;
- katta va kichik ijtimoiy guruhlardagi psixologik iqlim;
- kasbiy vazifalari sezilarli emotsional stressni talab qiladigan ishchilarning aqliy barqarorligini oshirish usullarini ishlab chiqish;
- kasal odamning o'ziga, uning kasalligiga, tibbiyot xodimlariga va boshqalarga bo'lgan munosabatlari tizimi;
- kasallikning epidemiologik transkultural tadqiqotlari, mikrososiologik;

Psixogigienaning asosiy muammolari doirasida tibbiy psixologiya uchun asosiy ahamiyatga ega bo'ladi:

1. tibbiy-genetik maslahat va konsultatsiyalar psixologiyasi;
2. oilaning psixogigienasi, birinchi navbatda, rivojlanish nuqsoni bo'lgan, o'tkir yoki uzoq davom etadigan kasalliklarga chalingan shaxslarni o'z ichiga oladi;
3. shaxslarning hayotining inqiroz davrida, shu jumladan balog'at yoshi va menopauza davrida psixogigienasi;
4. nikoh va jinsiy hayot psixogigienasi;
5. tibbiyot xodimlarini o'qitish, o'qitish va mehnat psixogigienasi;
6. tibbiyot muassasalari rejimining psixogigienasi;
7. har xil sharoitlarda shifokor va bemor o'rtasidagi uchrashuv psixogigienasi.

Psixogigienaning asosiy maqsadi ruhiy salomatlikni, ruhiy muvozanatni saqlashdir. Bu odamga yordam berish uchun mo'ljallangan –

- uning ruhiy salomatligi uchun xavfli bo'lgan salbiy ta'sirlardan saqlanish,
 - uni tabiiy resurslardan foydalangan holda yoki ularga bo'lgan munosabatini o'zgartirib, oldini olish mumkin bo'lmagan qiyinchiliklarni engishga o'rgatish.
- Amalda psixogigienayutuqlarini quyidagilar amalga oshirishi mumkin:
- davlat va jamoat institutlari uchun turli xil ijtimoiy faoliyat turlarini tartibga soluvchi ilmiy asoslangan standartlar va tavsiyalar yaratish;

- tibbiyot xodimlari, o'qituvchilar, ota-onalar va aholining boshqa guruhlarining psixogigiyenik bilimlarini uzatish va psixogigiyenik ko'nikmalarini o'rgatish, bu umuman psixogigiyenik holatga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin;
- psixogigiyenik bilimlarni targ'ib qilishda turli xil jamoat tashkilotlarini jalb qilgan holda, keng aholi o'rtasida sanitariya-ma'rifiy psixogigiyena ishlari. Psixogigiyena bo'limlarining xilma-xil sistematikasi mavjud. Psixogigiyenada ular odatda quyidagilarni ajratadilar:
- shaxsiy (individual) va
- jamoat (ijtimoiy) psixogigiyena.

Agar ilgari odam ko'pincha jismoniy stresslarga duch kelgan bo'lsa, asrlar davomida takrorlanib, unga moslashgan bo'lsa, endi psixologik va ijtimoiy stresslar birinchi o'ringa chiqadi.

Sog'liqni saqlash nafaqat kasallikning yo'qligi, balki jismoniy, psixologik va hattoki ijtimoiy farovonlik va kasalliklarning boshlang'ich shakllari, psixologik mexanizmlar muhim rol o'ynaydigan "subormallik", "kasallikdan oldingi kasalliklar" deb ta'riflanadi.

Insonning shaxsiyati, uning psixikasi, markazda bo'lgani kabi, ijtimoiy-psixologik va biologik yaqinlashadigan markazga aylanadi. Psixogigiyena tibbiyotni kasalliklarga qarshi sog'liq uchun kurashda ishtirok etadigan shaxsning mavjud va potentsial zaxiralari hisobga olishga, shaxsning ijodiy tomonlarini kuchaytirishga yo'naltiradi.

Psixogigiyenada shaxsiy (individual) va jamoat (ijtimoiy) psixogigiyena ajratiladi. Psixogigiyena uchun eng katta ahamiyatga ega bo'lgan shaxslarning o'zaro munosabatlari va shaxsning jamoa bilan o'zaro aloqalari.

Psixogigiyenaning eng muhim vazifalari qatoriga quyidagilar kiradi:

1. asab tizimining ortiqcha yuklanishining oldini olish, ish qobiliyatini oshirish;
2. shaxsning intellektual va emotsional - irodali tomonlarini to'g'ri muvozanatlashini tarbiyalash;

3. foydali ko'nikmalarni tanlash va tavsiya etish, shu jumladan yomon odatlarga qarshi kurash;

4. insonning aqliy va jismoniy sog'lig'iga to'g'ri munosabatini tarbiyalash.

Ushbu vazifalarning amaliy echimi birinchi navbatda insonning ishda va kundalik hayotda normal ishlashi uchun sharoitlarni tartibga soluvchi va aholi o'rtasida sanitariya-ma'rifiy ishlar olib boradigan ilmiy asoslangan standartlar va tavsiyalarni yaratish orqali amalga oshiriladi. Yagona psixogigiya tizimida anchagina torroq bo'limlar ajratiladi (yoshga bog'liq psixogigiya, kundalik hayot psixogigiya, mehnat va ta'lim, oilaviy va jinsiy hayot va boshqalar).

Psixogigiya - bu insonning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimi. Ruhiy salomatlik, shuningdek, butun tananing farovonligini o'z ichiga oladi. Psixogigiya tadbirlari nafaqat psixogen kasalliklar, nevrozlar, psixopatiyalar, balki turli xil badandagi kasalliklarga nisbatan ham profilaktik ahamiyatga ega. Masalan, psixogigiya talablariga rioya qilish yurak xurujlari va miya qon tomirlarining oldini olishda, uning asosida paydo bo'ladigan gipertoniya va gipertonik inqirozlarda inkor etib bo'lmaydigan va muhim rol o'ynashi mumkin.

Alkogolizm, giyohvandlik va ba'zi psixozlarning oldini olishda psixogiyenaning taniqli roli o'ynashi mumkin. Ruhiy va somatik sog'liqning murakkab munosabati ruhiy gigiyena va umumiy gigiyena o'rtasida yaqin aloqalarni talab qiladi. Masalan, gigiyenik parhez miya aterosklerozining oldini olishga qodir. Jismoniy tarbiya va sport sog'likni qo'llab-quvvatlaydi va asab tizimini, shuningdek, psixikani mustahkamlaydi.

Psixogigiyanada quyidagi bo'limlar ajratiladi:

1. yosh ruhiy gigiyena;
2. mehnat va o'qitish psixogigiya;
3. hayot psixogigiya;
4. oila va jinsiy hayot psixogigiya;
5. jamoaviy hayot psixogigiya.

Yoshga bog'liq psixogigiena.

Bolaning ruhiy salomatligi haqida g'amxo'rlik tug'ruqdan oldin boshlanishi kerak. Kelajakda to'g'ri rejim, ovqatlanish, ovqatlanish odatlari, ijobiy misollar, mas'uliyat, intizom, ishga munosabat va do'stlik hissini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab yillarida yuklarni va ortiqcha yuklarni hisobga olish kerak. Balog'at yoshida jiddiy psixogigiyenik yondashuv, kasb tanlash masalalari bilan bir qatorda, jinsiy hayot bilan bog'liq masalalarni ham talab qiladi. Xuddi shu yoshda chekish va spirtli ichimliklarning zarari to'g'risida tushuntirish ishlari katta ahamiyatga ega. O'smirlarni hayotining boshida jins va muhabbat, hayot yo'lini tanlash, atrof-muhitni baholash va hk. O'ziga xos psixogigiyenik muammolar keksa va qari yoshlarda paydo bo'ladi. Ular odatdagi stereotipning o'zgarishi, keksa odamlarning yangi ijtimoiy mavqega moslashishi, boshqalarga qaramligi bilan bog'liq. Bolalarning unga nisbatan to'g'ri munosabati keksa odamning sog'lig'i uchun muhimdir.

Mehnat va o'qitish psixogigienasi.

Umumiy va xususiy (maxsus) savollarni ajratish kerak. Masalan, kasb insonning qiziqishi va tarbiyasiga mos keladigan bo'lsa, u holda mehnat quvonch, mamnuniyat va ruhiy salomatlik manbai hisoblanadi. Jamoa ichidagi to'g'ri munosabatlar tizimi juda katta psixogigiyenik ahamiyatga ega. Ta'lim jarayonining normal ritmi, o'z ishining natijalaridan qoniqish, kasbiy darajani doimiy ravishda oshirish insonga o'qish va ishdan qoniqish va quvonch his qilish imkonini beradigan muhim omillardir. Ilmiy jihatdan asoslangan ma'lumotlarni o'rganish va ulardan foydalanish, turli sohalarida va turli xil mehnat sharoitlarida ishlaydigan odamlarning gigiyenik va psixogigiyenik sharoitlarini yaxshilash zarur. Ushbu savollar ergonomikaning vakillari tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, ular mehnatga oid maxsus ilmiy intizom, psixologiya, fiziologiya, anatomiya, gigiena, pedagogika va boshqa inson bilimlari sohalarini birlashtiradi.

Sensor ochlik muammosi (taassurotlarning etishmasligi, tashqi ta'sirlar) ayniqsa kosmik psixologiya va tibbiyot vakillarining e'tiborini tortadi. Texnologiyalarning rivojlanishi mehnat psixologiyasi oldida bir qator yangi muammolarni keltirib chiqaradi, ularni yangi psixologiya sohasi - muhandislik psixologiyasi bilan chambarchas bog'liq holda hal qilish kerak. YO'Q masalalarini hal qilishda ishlab chiqarish va ishchi shaxs manfaatlarini birligini to'liq hisobga olish zarur. Kasbiy psixogiyenaning muhim bo'limlaridan biri bu intellektual mehnat gigienasidir. Bu erda turli yoshdagi odamlar uchun aqliy mehnatning tabaqalashtirilgan gigienik me'yorlarini ishlab chiqish katta ahamiyatga ega. Dam olayotgan odamning mehnat sharoitlariga mos ravishda qurilgan faol dam olish masalasi qo'shimcha o'rganilishi kerak. Aqliy ishchilar uchun dam olishni sport bilan, mumkin bo'lgan jismoniy mehnat, yurish bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Kun tartibi. Uyqu va gigiena

Kun tartibi. "Rejim" so'zi frantsuzcha bo'lib, tarjima qilish "boshqarish" degan ma'noni anglatadi. Bunday holda, biz o'z-o'zini boshqarishga e'tibor qaratamiz. Agar hamma narsa bir vaqtning o'zida amalga oshirilsa, unda ma'lum bir takroriy takrorlardan so'ng, dinamik stereotip shakllanadi, buning natijasida bitta faoliyat boshqasini osongina almashtiradi. Haqiqat shundaki, tanamizdagi barcha jarayonlar davriy ravishda sodir bo'ladi. Hushyorlik uyqu, nafas olish yo'li bilan nafas olish, yurak atriumlari va qorinchalarini pauza bilan qisqarishi bilan almashtiriladi. Ro'yxatdagi ko'plab jarayonlar ongli nazoratni talab qilmaydi, ular bizning ongimizdan tashqari, refleksli ravishda sodir bo'ladi, boshqalari, aksincha, ongli nazoratni talab qiladi. Rejim - bu hayotning belgilangan tartibi: ish, ovqatlanish, dam olish, uxlash. Bu nafaqat bizning istaklarimiz, balki ijtimoiy talablarimiz bilan ham belgilanadi. Muayyan soatlarda muassasalar, fabrikalar, institutlar, maktablar, teatrlar, kinoteatrlar, do'konlar va umumiy ovqatlanish korxonalarini o'z ishlarini boshlaydi va tugatadi. Va har bir inson, xohishidan qat'i nazar, ushbu omillar bilan hisoblashishi va shaxsiy hayot tartibini ijtimoiy tartibga moslashtirishi kerak. Buning o'zi shuni ko'rsatadiki, kun tartibi

hamma uchun bir xil bo'lishi mumkin emas. Hatto bitta odam uchun ham korxonada ishlash paytida va ta'til kunlarida, ish kunlari va dam olish kunlari boshqacha bo'ladi. Ammo shunga qaramay, bir xil ish bilan shug'ullanadigan va shu kabi sharoitlarda yashovchi aholining ayrim guruhlarining kundalik turmushida juda ko'p umumiy narsalar mavjud. Gigiena ushbu guruhlarning har birini o'rganadi va ular uchun ilmiy asoslangan kun tartibini tavsiya qiladi.

Misol tariqasida birinchi smenada o'quvchilarning kun tartibini ko'rib chiqing. Tabiiyki, har kuni ular turish, mashq qilish, hojatxona, nonushta bilan boshlanadi. Ammo savol tug'iladi: qachon turish kerak? Bu odam qanday tez va aniq birlashishni bilishiga bog'liq. Asosiysi, ertalab hamma narsani shoshilmasdan, o'rtacha tezlikda bajarish. Biror kishi shoshilayotganda, uning faoliyati tartibsiz, dinamik stereotipni shakllantirishga xalaqit beradigan tasodifiy omillar bilan to'lib toshgan. Kecha talaba mashqni ertalab tugatishga urindi, bugun u portfelini yig'ish uchun vaqt sarfladi, ertaga u oldindan tayyorlanmagan oyoq kiyimlarini izlashi kerak bo'lishi mumkin.

Natijada, yaxshi odatlar rivojlanmayapti.

Vaqt etishmasligi sharoitida kerakli narsalarni qidirish asab tizimining keraksiz kuchlanishiga, salbiy his-tuyg'ularga olib keladi, bu esa o'quv faoliyatiga yuqori sifatli moslashishga xalaqit beradi, natijalarini pasaytiradi. Va nihoyat, ular asab-psixiatrik stressni keltirib chiqarishi mumkin. Yuqori samaradorlikni saqlab qolish uchun zarur bo'lgan hamma narsani oldindan tayyorlash va bir xil vazifalarni doimiy ravishda bir xil ketma-ketlikda bajarish kerak. Bu energiyani tejashga imkon beradigan dinamik stereotipni rivojlanishiga olib keladi. Odamning kun davomida ish qobiliyati o'zgarib, 10 dan 13 gacha va 16 dan 20 soatgacha bo'lgan davrda eng yuqori intensivlikka erishadi, shuning uchun aqliy ish eng yuqori samaradorlik davrida amalga oshirilishi kerak. Biz ilgari jismoniy faoliyat va ovqatlanish tartibi haqida batafsil gaplashdik, shuning uchun bu erda stolda ishlash bilan bog'liq ba'zi gigiena tavsiyalarini ko'rib chiqamiz. Avvalo, ko'rish gigienasini unutmasligimiz kerak, matnga qalam, qo'l va boshqa narsalardan soya tushmasligiga ishonch hosil qiling. Yorug'likning keskin

o'zgarishi mushakning doimiy ishlashiga olib keladi, bu esa o'quvchini toraytiradi va kengaytiradi, bu esa ko'rish uchun zararli. Kitobning qiyaligi shunday bo'lishi kerakki, ushbu sahifada joylashgan yuqori va pastki chiziqlardan bir xil masofa bor. Abajur lampochkaning yonib turgan ipini ko'zdan yashirishi kerak. 20-30 daqiqalik ishdan so'ng, siz o'zingizni matndan yiroqlashingiz va bir necha daqiqaga masofaga qarashingiz kerak. Ushbu oddiy hiyla ko'zning charchashini oldini olishga yordam beradi. Charchoqni ketkazadigan va ko'rish keskinligini tiklaydigan bir qator mashqlarni bajarish foydalidir.

Uy vazifangizni unchalik qiyin bo'lmagan mavzu bilan boshlashingiz kerak. Eng qiyin mavzular bo'yicha topshiriqlar keyinroq bajarilishi kerak va ish oxirida eng oson mavzularga o'ting. Mavzudan mavzuga o'tishda jismoniy tarbiya tanaffuslari yoki uy ishlari bilan to'ldirib, 5-10 daqiqali tanaffuslar qilish foydalidir.

Yotishdan oldin o'qish, mashaqqatli aqliy ish, faol shovqinli o'yinlar va o'yinkulgilar tavsiya etilmaydi. Bularning barchasi asab tizimini qo'zg'atadi va o'z vaqtida uxlab qolishning oldini oladi, yuzaki, sayoz uyquga olib keladi. Uyqu va orzular. Uyqu gigienasi. Uyqu - bu odamlar va hayvonlarning vaqti-vaqti bilan yuzaga keladigan holati, tashqi stimullarga reaksiyalarning deyarli yo'qligi bilan tavsiflanadi. Uyqu paytida odamning aqliy faoliyatdan tabiiy davriy dam olishlari sodir bo'ladi, bu organizmning bioritmlari bilan bog'liq.

Pavlov I.P. uyqu paytida miya yarim korteks hujayralarining to'liq inhibatsiyasi va eng yaqin sovg'alar mavjudligiga ishongan. Biroq, elektronikaning so'nggi yutuqlaridan foydalangan so'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu butunlay to'g'ri emas. Uyqu paytida miyaning ishi tormozlanmaydi, balki qayta tiklanadi. Bundan tashqari, uyquning o'zi bir necha bosqichlarga ega bo'lgan murakkab hodisadir. Ushbu bosqichlar davriy ravishda takrorlanadi va kuchlarni to'liq tiklash uchun ularning barchasi ma'lum bir ketma-ketlikda o'tishi kerak. Hozirgi vaqtda sekin va tez uyquning bir necha bosqichlari ma'lum. "Sekin" va "tez" nomlari elektroensefalogrammalarning tabiatini aks ettiradi - bu miyaning bio oqimlarini qayd etuvchi egri chiziqlar. Uyg'onish

holatida egri chiziq kichik amplituda o'zgaruvchan oqimlarning mavjudligini ko'rsatadi. Biror kishi uxlab qolsa, tebranishlar amplitudasi oshadi va tebranishlarning o'zi sekinlashadi. Shuning uchun "sekin" uyqu. Keyin uxlab yotgan odamning miyasi biotoklarining egri chizig'i o'zgaradi: u tezroq tebranishlar xarakterini oladi, uyg'ongan odamning miyasi biokompaniyalarining egri chizig'ini biroz eslatadi. Shuning uchun "REM" nomi uyqu.

REM uyqusining fazasi ba'zi xususiyatlar bilan ifodalanadi: ko'z harakati, nafas qisilishi, skelet mushaklarining to'liq bo'shashishi bilan puls ritmining buzilishi. Odamlarda bu bosqich uzoq davom etmaydi - o'rtacha 5-10 daqiqa. Kecha davomida u taxminan 5 marta takrorlanadi. Odatda, REM uyqusi tushlar bilan bog'liq. Ammo yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sekin to'liqinli uyquning ba'zi bosqichlari tushlar bilan ham kechishi mumkin. Yuqorida aytib o'tganimizdek, yaxshi uxlayotgan odamda uyquning barcha bosqichlari tun davomida bir necha marta takrorlanadi. Uyg'onganidan so'ng, bunday odam o'zini kuchli va yaxshi uxlashni his qiladi. Ko'p odamlar tushlarni eslamaydilar, garchi aksariyat sog'lom odamlar ularni ko'rishadi.

Tushlarning mohiyati va mazmuni to'g'risida ko'plab farazlar ilgari surilgan. Gipotezalardan birining tarafdorlari tushlar tanani shikastlanadigan omillardan psixologik himoya qilish bilan bog'liq deb hisoblashadi. Tush ko'rish bizni hissiyotdan xalos etishga, bedorlikda to'g'ri javob bera olmaydigan holatlarga munosabat bildirishga imkon beradi. Masalan, bizning manzilimizga haqoratli so'zlar aytilgan, ammo bunga javob o'z vaqtida topilmadi. Tushda bu voqea yana takrorlanadi, ammo bu bizning foydamizga hal qilinadi. Ushbu gipotezaning mohiyati shundan iboratki, tushlar, go'yo psixologik himoya vositasi bo'lib, ular kelajakda bizni zulm qilishda davom etadigan tajribalar yukidan xalos qiladi. Ushbu gipotezani qo'llab-quvvatlovchilar asabiy charchash holatida odam tush ko'rmaydi, deb hisoblashadi. (Sog'lom odamlar tushlarni ko'rishadi, lekin ular ularni eslamaydilar, kasallar ularni ko'rmaydilar.) Nevroz holatidan chiqa boshlagan odamlar qo'rqinchli orzularni, ular doimo qayg'uga duchor bo'lgan

kobuslarni va nihoyat ulardan qutulish davrida ko'rishadi. oddiy orzular tiklanadi, bunda inson sharoitlarni qabul qiladi, kerakli narsaga erishadi.

Orzular, qoida tariqasida, kelajakdagi voqealar rivojini bashorat qila olmaydi, lekin orzularga bo'lgan ishonch inson hayotiga juda ta'sir qilishi mumkin. Axir, har birimiz o'zi uchun hayot dasturini tuzamiz. Masalan, ba'zilari kasb-hunar maktablariga, boshqalari texnik maktablarga borishga qaror qilishadi, boshqalari esa o'rta maktabni tugatib, kollejga borishni xohlashadi. Orzu keyingi hayotni tanlashga ta'sir qilishi mumkinmi? Ha, ehtimol, agar odam unga ishonsa. Axir, tanlov holati oson ish emas, u aks ettirishni, katta mehnatni talab qiladi. Tushga ishonish, men qabul qilaman, folbinlik qarorga ta'sir qilishi mumkin.

Maishiy hayot psixogigienasi.

Avvalo, bu kundalik hayotda odamlar o'rtasidagi munosabatlar masalalari. Ba'zi hollarda nizolar nevroitik kasalliklar, psixopatiya, ruhiy kasallarga chalinganlarni jalb qilishi mumkin. Bunday odamlarni davolash va kasalxonaga yotqizish muhim psixogigiyena chorasi hisoblanadi. Alkogolizm va giyohvandlikka qarshi kurash jamoat psixogigienasining vazifalaridan biridir. Psixogigienaning jiddiy muammosi televizor, radio va boshqa ommaviy axborot vositalarining inson organizmiga ta'sirini o'rganishdir.

Oila va jinsiy hayot psixogigienasi.

Katta oila a'zolari orasida bir-birlariga bo'lgan muhabbat, do'stlik va o'zaro hurmat, kichiklarga nisbatan adolat, oilaning umumiy qarashlari va manfaatlari, ularning munosabatlaridagi zaruriy muvofiqlik - bularning barchasi baxtli oilani yaratishga yordam beradi, bolalarning to'g'ri tarbiyasini ta'minlaydi. Nörozlar, ayniqsa, noto'g'ri ishlaydigan oilalarda keng tarqalgan. Nikohning psixogigiyenik jihatida nikoh yoshi muhim ahamiyatga ega. Kelajakdagi turmush o'rtoqlar bir-birlarini, fe'l-atvori va odatlarining xususiyatlarini yaxshiroq bilib olishlari uchun nikohdan oldin etarli vaqt bo'lishi muhimdir. Turmush qurishga qaror qilgan shaxslar tanlagan kishining irsiyligi to'g'risida bilishlari kerak. Meros

bo'lib o'tadigan ko'plab kasalliklar mavjud. Psixogiyenaning eng muhim vazifalaridan biri bu uyg'un jinsiy hayotni yaratishga yordam berishdir. Ushbu sohadagi buzilishlar ko'pincha ko'plab ruhiy shikastlanishlar va asab kasalliklarining manbai hisoblanadi. Noto'g'ri qurilgan jinsiy hayot ko'pincha odamning og'riqli siriga, ichki va tashqi nizolarning manbaiga aylanadi. Jinsiy aloqadagi og'ishlar va uning estetik tomonini ko'ra olmaslik asosida jinsiy funksiyalarning bunday buzilishi ko'pincha erkaklarda jinsiy zaiflik va ayollarda sovuqqonlik kabi paydo bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, jinsiy buzuqlik nafaqat inson xarakterining umumiy xususiyatlari, balki insonning umumiy axloqiy xarakteri bilan ham chambarchas bog'liqdir. Jismoniy shaxslarning jinsiy hayotining ustunligi patologik shaxs rivojlanishining belgisi deb hisoblanishi kerak. Tibbiyot xodimlari jinsiy faoliyatning psixogen va psixogen bo'lmagan buzilishlariga psixologik terapevtik yordamni, odatdagi jinsiy rivojlanishdan patologik og'ishlar va shahvoniy istakni qondirish bilan kengaytirishlari kerak.

Jamoaviy hayot psixologiyasi.

Oiladagi, ishlab chiqarish jamoasidagi, maktab sinfidagi, yotoqxonadagi va boshqa har qanday kollektivlardagi odamlarning o'zaro munosabatlari inson manfaatlari va boshqalarning manfaatlari o'rtasidagi eng yaqin munosabatlar to'g'risida savol tug'diradi. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mehnat jamoalarini jalb qilishda, masalan, brigadalar, jamoalar, ekspeditsiyalar va boshqalar. ishtirokchilarning shaxsiyat jihatidan, ba'zida yoshi, g'oyaviy yo'nalishi va boshqalar bo'yicha o'zaro muvofiqligini hisobga olish kerak. Bu murakkab masalalar, har safar topshirilgan vazifaga, ish sharoitlariga va boshqa ko'plab masalalarga qarab hal qilinishi kerak. Bu savol, ayniqsa, yakka holda yashashga majbur bo'lgan shaxslarni tanlashda juda muhimdir (kosmik parvozlar, qishlash va hk). Psixologlar va psixiatrlardan tashqari, ko'plab mutaxassislikdagi tibbiyot xodimlariga va xususan, paramediklarga katta rol berilishi kerak. Inson psixikasi, odamlar munosabatlarining shakllari, ayniqsa zamonaviy jamiyatda, xilma-xil. Shuning uchun umumiy gigiena doirasida uning maxsus bo'limi

shakllandi, u psixogigiena deb nomlandi. Psixogigiena - bu ruhiy salomatlikni ta'minlash, saqlash va saqlash haqidagi fan, boshqacha qilib aytganda, insonning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi. Siz psixogigienajihatlarini quyidagicha tasniflashingiz mumkin.

Bolalik davri psixogigienasi.

Bolalik bolaning ta'sirchanligining ketma-ket asoratlari bilan birga keladi. Butun hayot davomida davom etadigan taassurotlarning ahamiyati, ayniqsa, 12-14 yoshgacha aniq kuzatiladi. Ushbu bolalik davrida bola asosan taassurotlar bilan yashaydi va uning aqliy faoliyati birinchi navbatda bevosita faoliyat ob'ektlari va hodisalari taassurotlari asosida shakllanadi. Bundan farqli o'laroq, o'spirin, 12-14 yoshdan boshlab, o'z xulosalari va xulosalarini allaqachon haqiqatdan to'g'ridanto'g'ri taassurotlar asosida emas, balki to'g'ridan-to'g'ri taassurotlar tasvirlarini unutilmas tasvirlar tasvirlari bilan uyg'unlashtirgan holda quradi. Shu munosabat bilan, bunday tasvirlarning sub'ektiv ishlashi, aks ettirish o'spirinlar va yigitlar uchun odatiy holga aylanadi, bu, ayniqsa, ularning psixikasini bola ruhiyatidan farq qiladi.

Bolalik psixogigienasi bola psixikasining maxsus fazilatlariga asoslanadi va uning psixikasi shakllanishining uyg'unligini ta'minlaydi.

Bolaning o'yin faoliyatining psixogigienasi.

Bola faoliyatining asosiy xususiyati shundaki, u har doim o'zini o'yinlarda namoyon qiladi. Hech bir yoshda, psixikani shakllantirish uchun o'yin bolalik davridagi kabi muhim ahamiyatga ega emas. Bolaning o'yin faoliyatini to'g'ri, izchil murakkablashtiradigan psixika yanada izchil va qat'iy shakllanishining kalitidir.

Talim psixogigienasi.

Bolaning psixikasini shakllantirish o'z-o'zidan emas, shunchaki u boshdan kechirayotgan bevosita hayotiy vaziyatlarni aytib berish orqali amalga oshiriladi. Bunday shakllanish tarixiy ravishda shakllangan ta'lim tizimlari tomonidan

ta'minlanadi, ular oilaning ta'lim salohiyatida katta yoki kichik darajada qo'llaniladi. Kundalik amaliy hayot, odamlarning o'ziga xos xususiyatlarining ko'pligi, psixikani shakllantirishdagi anomaliyalar ehtimoli bolani tarbiyalashni tartibga solish mumkin emasligini, u oila va muassasalar tarbiyachilari tomonidan boshqarilishini va izchillik, bosqichma-bosqichlik tamoyiliga asoslanganligini ko'rsatadi.

Ta'lim - bu barkamol shaxsni shakllantirishda, psixogigiena ta'limining barcha yutuqlarini qat'iy hisobga olgan holda ruhiy salomatlikni shakllantirishda samarali vosita.

Tarbiya psixogigienasi.

Tarbiya bu uzluksiz jarayon bo'lib, u bola hayotining dastlabki bosqichlarida o'rganish elementlarini o'z ichiga oladi. Biroq, bola maktabga borishni boshlaganda, butun ta'lim tizimi uning asosiy tarbiyachisiga aylanadi. Ikkinchisi nafaqat uning bilim va ko'nikmalarini boyitadi, balki, eng muhimi, to'g'ri tashkil etilgan o'quv tizimi psixikani davolaydi, uning uyg'unligini ta'minlaydi. Aksincha, o'qishdagi nuqsonlar bola ruhiyatining individual, hali rivojlanmagan elementlarini parchalanishiga osonlikcha ta'sir qilishi, uning individual elementlari rivojlanishining sustlashishiga yoki tezlashishiga ko'maklashishi va natijada g'ayritabiiy xususiyatlarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Ta'lim psixogigienasi - bu psixojenikaning etakchi va muhim bo'limlaridan biri bo'lib, o'spirinlik davrida psixikaning shakllanishining saqlanishini ta'minlaydi, bu ayniqsa zaif va har xil ta'sirga uchraydi.

Jinsiy tuyg'ular psixogigienasi.

Psixogigienani taqqoslash yoshi bo'yicha psixologik gigienani hisobga olish, jinsiy hayot psixogigienasini ikki qismga ajratish zarurligini tug'diradi: jinsiy hayot uchun jinsiy hissiyotlar psixogigienasi va aslida. Ma'lumki, aynan o'spirinlik davrida, bola tanasi rivojlanishining balog'at davrida, birinchi bo'lib, dastlab ko'pincha "noaniq tuyg'ular" tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlar balog'at

va balog'at boshlanishi bilan bog'liq holda paydo bo'ladi. Va qizlarda bu davr ba'zida hayz ko'rishning paydo bo'lishi bilan birga keladi, bu ular uchun kutilmagan, bundan kelib chiqadigan psixologik oqibatlar. O'spirinda boshlanadigan murakkab biologik o'zgarishlar har doim uning voqelikni, oila, jamoani, jamiyatni baholashga ta'sir qiladi. Hayotiy amaliyot shuni ko'rsatadiki, bu o'zgarishlarning barchasi unchalik og'riqli emas va o'spirinni shakllantirish ruhiyatining uyg'unligini buzmaydi, agar ikkinchisi ularning boshlanishiga oqilona tayyorlansa, unga kattalar yordami ko'rsatilsa, uning munosabati tuzatilsa undagi ongsiz va tushunarsiz histuyg'ularning boshida paydo bo'lishi. **Jinsiy tuyg'ular psixogigienasi, bir tomondan o'rganadi, ikkinchidan, bola rivojlanishining balog'atga etish davrida psixikaning paydo bo'layotgan uyg'unligini saqlashga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqadi.**

O'smirlik davri psixogigienasi.

Yosh tizimiga ko'ra, turli tadqiqotchilar o'spirinni o'smirlik davridan har doim ham aniq ajratib tura olmaydilar. Biroq, u o'spirin (o'spirinlik) bilan taqqoslaganda ma'lum xususiyatlar bilan ajralib turadi. Yoshlik - bu ijtimoiy ong, ijtimoiy o'z-o'zini anglash shakllanish bosqichiga o'tish. Bu shaxs faoliyatining har qanday elementi, unga xos bo'lgan har qanday fazilat shaxsning o'zi hayoti va faoliyatining ulushi emas, balki uning jamoasi, uning ijtimoiy faoliyati, ijtimoiy mansubligi tomonidan vujudga kelishini anglashga o'tishdir. O'spirinlik (17-21 yosh), o'spirinlikdan farqli o'laroq, inson mustaqil hayot, mustaqil faoliyat sohasiga kiradigan davrdir. Bu inson birinchi marta fuqarolik huquqlarini qo'lga kiritadigan, jamiyatning to'laqonli a'zosiga xos fazilatlarini egallaydigan davr, bu inson oiladan, undagi o'rnatilgan urfodatlardan ajralib chiqib, yangi dunyoqarashni, oila g'oyasini shakllantira boshlagan davrdir. va keyinchalik yangi oila. Bu xususiyatlarning barchasi kelajak psixikasining eng ilg'or, eng mukammal, eng uyg'un fazilatlarini saqlab qolish va saqlash uchun ularni aniq tuzatish, ularni boshqarish zarur.

Nikoh psixogigienasi.

Zamonaviy statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, so'nggi o'n yilliklarda Rossiyada va bir qator Evropa mamlakatlarida ajralishlar soni sezilarli darajada oshgan, muvaffaqiyatsiz nikoh alkogolizm, jinoyatchilik va boshqalarning paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi. bitta ota-onasi bo'lgan oilalar qiyin sharoitlarda bo'lib, ko'pincha ularning rivojlanayotgan psixikasiga salbiy ta'sir qiladi. Ko'pgina dalillar shuni ko'rsatadiki, to'liq bo'lmagan oilalarda patologiyaning bir qator chegara shakllari paydo bo'lishi uyg'un oilalarga qaraganda tez-tez uchraydi. Nikohga munosib tayyorgarlik ko'rish, uyg'un nikoh uchun sharoit yaratish, omon qolgan oilaning hamjihatligini mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqish zarur.

PSIXOPROFILAKTIKA ASOSLARI

Psixoprofilaktika - bu chora-tadbirlar tizimidir, uning maqsadi ruhiy kasalliklar va buzilishlarning paydo bo'lishiga yordam beradigan sabablarni o'rganish, ularni o'z vaqtida aniqlash va yo'q qilishdir.

Psixoprofilaktik tadbirlarda turli kasb vakillari - shifokorlar, psixologlar, o'qituvchilar, sotsiologlar, huquqshunoslar qatnashadilar. Tibbiyotning har qanday sohasida, jarrohlik, terapiya, yuqumli yoki boshqa kasalliklar bo'lsin, sog'liqni saqlash profilaktikaga katta e'tibor beradi. Turli xil ruhiy kasalliklar va kasalliklarning oldini olish masalalarini hal qilishda profilaktika choralari sog'liqni saqlash hayoti va amaliyotiga zudlik bilan kiritish kerak. Psixoprofilaktika usullari, xususan, ruhiy kasallikning kuchayishining oldini olishni o'z ichiga oladi. Shuning uchun, mehnat faoliyati paytida, shuningdek, kundalik sharoitda odamning asabpsixik holatining dinamikasini o'rganish kerak bo'lishi mumkin. Bir qator psixologik va fiziologik usullar yordamida olimlar mehnatning ayrim sohalarida turli xil kasbiy xavflarning ta'sirini (mastlik, tebranish omillari, ishdagi haddan tashqari kuchlanishning ahamiyati, ishlab chiqarish jarayonining mohiyati va boshqalar) o'rganishadi. Inson psixikasi va uning badandagi holati o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud. Ruhiy holatning barqarorligi somatik holatga ta'sir qilishi mumkin. Ma'lumki, katta hissiy

ko'tarilish bilan badandagi kasalliklar kamdan-kam hollarda yuzaga keladi (masalan, urush yillari).

Somatik salomatlik holati inson ruhiyatiga ham ta'sir qilishi, ayrim buzilishlar paydo bo'lishiga olib kelishi yoki ularning oldini olish mumkin. Gilyarovskiy V.A. psixo-profilaktika ishlarini rejalashtirishda asab uchun ko'tarilishning tanadagi qiyinchiliklarni, xususan asab tizimiga zararni engishdagi roli ishlatilishi kerakligi haqida yozgan.

Profilaktika vazifalari:

1. organizmga kasallik keltirib chiqaradigan ta'sirning oldini olish,
2. erta tashxis qo'yish va davolash orqali kasallik rivojlanishining oldini olish,
3. profilaktika davosi va kasallikning qaytalanishini oldini olish va ularning surunkali shakllariga o'tish choralari.

Ruhiy kasalliklarning oldini olishda yuqumli kasalliklar, mastlik va tashqi muhitning boshqa zararli ta'sirlarini yo'q qilish kabi umumiy profilaktika choralari muhim rol o'ynaydi. Ruhiy profilaktika (birlamchi) sharoitida odamga ruhiy ta'sirlarni, uning ruhiyatining xususiyatlarini va psixogen va psixosomatik kasalliklarning oldini olish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimini tushunish odatiy holdir. Aqliy profilaktika bilan bog'liq barcha tadbirlar zararli ta'sirlarga ruhiy chidamliligini oshirishga qaratilgan. Bunga quyidagilar kiradi: bolani to'g'ri tarbiyalash, aqliy qoloqlikni, rivojlanish asenkroniyasini, psixik infantilizmni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan erta infeksiyalar va psixogen ta'sirlarga qarshi kurash, bu inson psixikasini tashqi ta'sirlarga nisbatan beqaror qiladi.

Birlamchi psixoprofilaktika paytida sog'lom turmush tarzi, sog'liqning qadrqimmati va barcha odamlarda sog'liqqa ehtiyoj hissi to'g'risida g'oya shakllanadi.

Birlamchi profilaktika shuningdek bir nechta kichik bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- vaqtincha profilaktika, uning maqsadi kelajak avlodlar sog'lig'ini himoya qilish;

- genetik profilaktika - nasldan naslga o'tadigan kasalliklarni o'rganish va bashorat qilish, bu kelajak avlodlarning sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan;

- ayollarning sog'lig'ini yaxshilash, nikoh va kontsepsiya gigienasi, onani homilaga mumkin bo'lgan zararli ta'sirlardan himoya qilish va tug'ruqni tashkil etishga qaratilgan embrional profilaktika;

- yangi tug'ilgan chaqaloqlarda nuqsonlarni erta aniqlash, rivojlanishning barcha bosqichlarida tibbiy-pedagogik tuzatish usullarini o'z vaqtida qo'llashdan iborat postnatal profilaktika.

Birlamchi profilaktika shuningdek bir nechta kichik bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- vaqtincha profilaktika, uning maqsadi kelajak avlodlar sog'lig'ini himoya qilish;

- genetik profilaktika - nasldan naslga o'tadigan kasalliklarni o'rganish va bashorat qilish, bu kelajak avlodlarning sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan;

- ayollarning sog'lig'ini yaxshilash, nikoh va kontsepsiya gigienasi, onani homilaga mumkin bo'lgan zararli ta'sirlardan himoya qilish va tug'ruqni tashkil etishga qaratilgan embrional profilaktika;

- yangi tug'ilgan chaqaloqlarda nuqsonlarni erta aniqlash, rivojlanishning barcha bosqichlarida tibbiy-pedagogik tuzatish usullarini o'z vaqtida qo'llashdan iborat postnatal profilaktika.

Birlamchi psixoprofilaktikaga quyidagilar kiradi:

- yuqumli kasalliklar, shikastlanishlar, stresslarga qarshi kurashish;
- yosh avlodga to'g'ri ta'lim berish;
- oilaviy nizolarga nisbatan profilaktika choralari;
- kasbiy xavflarning oldini olish;
- kasbga yo'naltirish va kasbiy tanlovni to'g'ri bajarish;

- tibbiy genetik maslahat.

Birlamchi psixoprofilaktika faoliyatning eng yuqori sifatini ta'minlaydi.

Psixikaning barqarorligini zararli ta'sirga oshirishga yordam beradigan psixoprofilaktik choralar - bu bolani to'g'ri tarbiyalash, bolalikdagi yuqumli kasalliklar va psixikaga qarshi kurashish bo'lib, bu sustlashuvchi rivojlanish, kechikish yoki asenkroniya, aqliy infantilizm va nevroitik kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Vujudga kelishi asosan irsiy moyillik bilan bog'liq bo'lgan endogen ruhiy kasallikning oldini olish imkoniyatlari tibbiy-genetik maslahat, aqliy zaiflikning ayrim shakllarini prenatal diagnostika bilan cheklanadi.

Miyaning organik patologiyasi va somatik kasalliklarida ruhiy buzilishlarning birlamchi profilaktikasi asosiy patologiyani o'z vaqtida aniqlash va etarli darajada davolashdan iborat.

Psixosomatik kasalliklarning psixoprofilaktikasi psixologik, qo'rquv, tajovuz hissiyotlarini keltirib chiqaradigan stressli vaziyatlarga patologik vegetativ-somatik reaksiyalarga moyil bo'lgan shaxsning shaxsiy xususiyatlariga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shaxsiy munosabatlar tizimini normallashtirishga, psixosomatik reaksiyalarning noadekvat patologik mexanizmlarini yo'q qilishga imkon beradigan sanogenik xatti-harakatlarni o'rgatish kerak.

Shu maqsadda tibbiy-psixologik konsultatsiya va agar kerak bo'lsa, psixoreksiya va psixoterapiya usullaridan kengroq foydalanish kerak.

Stress, moslashuvchanlikning buzilishi bilan bog'liq psixogen buzilishlarning o'sishining asosiy sabablari mamlakatdagi noqulay ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat, ijtimoiy ishonchsizlik, ishsizlik, etnik nizolar va boshqalar. va boshqa nizolar. Yatrogenika va tibbiy axloq qoidalarining buzilishi sabablardan biri bo'lishi mumkin. Masalan, profilaktika tekshiruv natijalari bo'yicha, u uchun tushunarsiz tibbiy atamalar qo'llanilgan me'yordan kichik og'ishlar aniqlangan, shuningdek noto'g'ri olib borilgan sanitariya-ma'rifiy ishlar odamga psixotravmatik ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Chegaradagi ruhiy buzilishlarni psixoprofilaktikasi, avvalambor, odamga shikast etkazuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni bartaraf etish yoki oldini olishdan iborat bo'lishi kerak, bu har doim ham mumkin emas, chunki bu ijtimoiy mikro muhitda va umuman jamiyatda jiddiy o'zgarishlar bilan bog'liq. Shu sababli, asosiy psixoprofilaktik chora-tadbirlar aholining psixologik savodxonligini oshirishga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga, ruhiy jihatdan sog'lom odamlarga qiyin vaziyatga tushganlarga psixologik yordam ko'rsatishga, ularga psixo-tuzatish usullaridan foydalangan holda psixologik o'zini o'zi boshqarish usullarini o'rgatishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ijtimoiy psixologlar va boshqa mutaxassislar tomonidan olib boriladigan xavf guruhlarini aniqlash uchun umumiy aholining skrining psixologik tadqiqotlari psixo-profilaktika choralari majmuasida ma'lum ahamiyatga ega. Psixologik-profilaktika tadbirlarini o'tkazishda etakchi rolni mutaxassislar - tibbiy psixologlar, psixoterapevtlar, psixiatrlar, ijtimoiy xodimlar egallashi kerak, ammo poliklinikalarda ham, shifoxonalarda ham ishlaydigan turli mutaxassislikdagi shifokorlarning ishtiroki kam emas.

Chegaradagi ruhiy kasalliklar uchun psixoprofilaktikaning muhim vazifalaridan biri bu qiyin hayot sharoitida yoki shaxslararo nizolarni boshdan kechirayotgan odamlarni stressni engishga o'rgatishdir.

Stress muammolari bilan shug'ullanadigan ko'plab mutaxassislarning fikriga ko'ra, stressni engishning asosiy qoidasi - bu shaxsning qiyinchiliklarga dosh bera olish, ularga passiv munosabatda bo'lmaslik, shu bilan birga g'azablanmaslik va ular uchun boshqalarni ayblamaslik qobiliyatidir. Stressga javob mazmunli va muvozanatli bo'lishi kerak. Birinchi hissiy impulsga berilishning iloji yo'q, siz tiyilishingiz va sovuqqon bo'lishingiz, atrofingizdagi olamga real qarashingiz va xuddi shunday real harakat qilishingiz kerak. Amerikalik psixoterapevt D. Pauell (1996) tomonidan stressni eng kam yo'qotish bilan qanday engish kerakligi haqidagi tavsiyalar alohida qiziqish uyg'otmoqda.

I. Jismoniy dam oling. Agar tana va mushaklar bo'shshagan bo'lsa, unda psixika tarang holatda bo'lishi mumkin emas.

2. O'zingiz yoki yaqinlaringizga o'zingiz turgan vaziyatni tasvirlab berishda yanada aniqroq bo'lishga harakat qiling. Hech qachon, har doim, nafratlanmaslik kabi so'zlardan saqlaning.
3. Bugungi kun uchun yashang. Bugungi kun uchun maqsadlar qo'ying va ularga erishing.
4. O'zingizga achinish bilan "cho'ktirishga" yo'l qo'ymang, yordamdan bosh tortmang.
5. Sevgi, do'stlik va yordam stressni boshqarish uchun kuchli vositadir.
6. Stressni o'zingiz uchun yarating. Ko'p odamlar yutqazuvchilardan bosh tortib, stressni engib chiqdilar. Ular sinovni boshlarini ko'tarib kutib olishdi. Agar siz salbiy hodisani (masalan, ishingizni yo'qotish kabi) ijobiy choralar ko'rish zarurati sifatida qabul qila olsangiz (masalan, yaxshiroq ish topsangiz), siz o'sha qurol yordamida stressni engasiz.
7. O'tgan voqealarni mag'lubiyat deb o'ylamaslikka harakat qiling.
8. Stressni energiya manbai sifatida ko'rib chiqing. Hayot qiyinchilik tug'diradigan har qanday qiyinchilikni qabul qiling.
9. Barchani rozi qilishga urinmang, bu haqiqatga mos kelmaydi, vaqti-vaqti bilan o'zingizni rozi qilishingiz kerak.
10. Kelajagingizning ruhiy rasmini chizib oling va uni hozirgi paytda boshdan kechirayotgan qisqa muddatli inqiroz bilan taqqoslang.

Ruhiy zo'riqish va charchoqni yo'qotish uchun murakkab, stressli muammolarni vaqtincha unutishga, diqqatni dam olishga, qiziqish sevimli mashg'ulotlariga (sevimli mashg'ulotlariga), jismoniy mashqlarga o'tishga qaratilgan "o'chirish" usulidan foydalanish tavsiya etiladi. Tanaffus paytida, dam olishda, ishdan butunlay uzilib qolish, musiqa tinglash, engil televizion ko'rsatuvni tomosha qilish, ozgina jismoniy mashqlarni bajarish (piyoda yoki velosipedda sayr qilish) muhim ahamiyatga ega. Boshqalar bilan munosabatlardagi hazil ortiqcha stressni engishga yordam beradi.

Gevşeme va o'z-o'zini gipnoz qilishning turli xil usullari kuchlanish va ichki tashvishlarni kamaytiradi, bu tajribali psixolog yoki psixoterapevt rahbarligida o'qitilishi kerak.

Psixo-profilaktika yordamining asosiy turlari:

- psixologik savodxonlikni tarbiyalash, stress, uning oqibatlari va psixoprofilaktika usullari bilan bog'liq bo'lgan tarbiyaviy ishlar;
- stressli sharoitlarni bartaraf etishning umuman mavjud bo'lgan usullari bo'yicha o'qitish;
- salbiy odatlardan, deviant xulq-atvor shakllaridan xalos bo'lish bo'yicha ko'nikmalarni ishlab chiqish;
- buzilgan shaxslararo munosabatlarning o'zgarishi (guruh, oilaviy psixoterapiya);
- o'z-o'zini boshqarish usullarini o'zlashtirish (avtogen mashg'ulotlar, gevşeme usullari, uyquni tartibga solish va boshqalar).

Psixoprofilaktik yordam ko'rsatishning turli shakllari va usullari tibbiyopsixologik xizmatlar tizimi (psixogigienik kabinetlar, hududiy poliklinikalar va korxonalaridagi psixologik yordam kabinetlari, psixologik maslahat markazlari, inqiroz markazlari va boshqalar) orqali amalga oshiriladi.

Ikkilamchi profilaktika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- bemorning hayotini xavf ostiga qo'yadigan kasalliklarni erta tashxislash, prognozlash va oldini olish;
- davolanishni erta boshlash va to'liq remissiyaga erishish bilan etarli tuzatish usullaridan foydalanish;
- kasallikning qaytalanishini istisno qiladigan uzoq muddatli parvarishlash terapiyasi.

Psixologlarning roli maslahat va profilaktik faoliyatning restorativ shakllarini o'z ichiga oladi. Bu shuningdek, xavf guruhlari bilan psixologik ishlarni, xavf omillarini tuzatish va turmush tarzini o'z ichiga oladi. Uchlamchi profilaktika - bu surunkali kasalliklarda nogironlik holatining oldini olishga

qaratilgan choratadbirlar tizimi. Bunda dōri vositalari va boshqa vositalardan to'g'ri foydalanish, tibbiy-pedagogik tuzatish usullaridan foydalanish muhim rol o'ynaydi.

Uchinchi darajali profilaktika - bu kasallikka chalingan odamlar bilan ishlash, bu nogironlik yoki kasallikning qaytalanishini oldini olishga qaratilgan. Klinik psixologlar turli xil profilaktika - ruhiy, nevrologik, somatik va boshqalardagi bemorlarni reabilitatsiya qilishning psixologik muammolarini hal qilishda qatnashadilar.

Uch xil vazifa mavjud:

- o'z joniga qasd qilish yoki nogironlik xavfini tuzatish, kasallik qaytalanishi;
- tashvish, intilish darajasi, motivatsiya, kasallikdan keyingi sindromlarni tuzatish;
- bezovta qilingan HMFni tiklash;
- atrof-muhitdagi munosabatlarni tiklash va normallashtirish.

Psixoprofilaktikaning barcha bo'limlari, ayniqsa, ruhiy kasalliklarning oldini olish holatlarida chambarchas bog'liqdir, bu erda nafaqat psixogen lahzalar, balki somatik buzilishlar ham rol o'ynaydigan reaktiv holatlar kabi kasalliklar haqida gap boradi. Tibbiyotning har qanday sohasida, jarrohlik, terapiya, yuqumli yoki boshqa kasalliklar bo'lsin, Rossiya sog'liqni saqlash profilaktika masalalariga katta e'tibor beradi. Turli xil ruhiy buzilishlar va kasalliklarning oldini olish masalalarini hal qilishda profilaktika choralari sog'liqni saqlash hayoti va amaliyotida o'z vaqtida amalga oshirilishi kerak. Psixoprofilaktika usullari, xususan, ruhiy kasallikning kuchayishining oldini olishni o'z ichiga oladi. Shuning uchun, mehnat faoliyati paytida, shuningdek, kundalik sharoitda odamning asab-psixik holatining dinamikasini o'rganish kerak bo'lishi mumkin.

Bir qator psixologik va fiziologik usullar yordamida olimlar mehnatning ayrim sohalarida turli xil kasbiy xavflarning ta'sirini (mastlik, tebranish omillari, ishdagi haddan tashqari kuchlanishning qiymati, ishlab chiqarish jarayonining o'ziga xos xususiyati va boshqalar) o'rganishadi. Psixoprofilaktika - bu umumiy

profilaktika bo'limi, bu ruhiy kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Inson psixikasi va uning badandagi holati o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud. Ruhiy holatning barqarorligi somatik holatga ta'sir qilishi mumkin. Ma'lumki, katta hissiy ko'tarilish bilan badandagi kasalliklar kamdan-kam hollarda yuzaga keladi (masalan, urush yillari). Somatik salomatlik holati inson ruhiyatiga ham ta'sir qilishi, ayrim buzilishlar paydo bo'lishiga olib kelishi yoki ularning oldini olish mumkin.

Ruhiy kasalliklarning oldini olishda yuqumli kasalliklar, mastlik va tashqi muhitning boshqa zararli ta'sirlarini yo'q qilish kabi umumiy profilaktika chorolari muhim rol o'ynaydi. Aqliy profilaktika (birlamchi) ostida insonga ruhiy ta'sirlarni, uning ruhiyatining xususiyatlarini va psixogen va psixosomatik kasalliklarning oldini olish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimini tushunish qabul qilinadi. Aqliy profilaktika bilan bog'liq barcha tadbirlar ruhiyatning zararli ta'sirlarga chidamliligini oshirishga qaratilgan. Bunga quyidagilar kiradi: bolani to'g'ri tarbiyalash, aqliy zaiflikni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan erta infeksiyalar va psixogen ta'sirlarga qarshi kurash, rivojlanish asinxroniyasi, ruhiy infantilizm, bu inson ruhiyatini tashqi ta'sirlarga nisbatan beqaror qiladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, psixogeniyalar odatda ruhiy travma natijasida kelib chiqqan kasalliklar deb ataladi. "Psixogen kasalliklar" atamasi Sommerga tegishli bo'lib, dastlab faqat isterik kasalliklar uchun ishlatilgan. V.A. Gilyarovskiy ushbu tartibsizliklarni ruhiy kasalliklar va ruhiy kasalliklar yoki somatik va ruhiy kasalliklar o'rtasida chegara o'rnini egallaganligini ta'kidlab, ushbu davlatlarni ko'rsatish uchun "chegara davlatlari" atamasini ishlatgan. Ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra, yuqumli kasalliklar kabi neyropsikik kasalliklar va kasalliklarga qarshi kurashish zarur.

Reabilitatsiya (lotincha rehabilitatio - huquqlarni tiklash) bu kasallikning yanada rivojlanishiga, ish qobiliyatini yo'qotishiga to'sqinlik qiladigan va kasal va nogironlarni ijtimoiy foydali mehnatga va faol ijtimoiy hayotga eng erta va eng samarali qaytishga qaratilgan tibbiy, psixologik va ijtimoiy tadbirlar tizimi. maxsus reabilitatsiya vositalarisiz amalga oshiriladi, ammo reabilitatsiya o'z

maqsadlariga erishish uchun terapevtik vositalarni ham o'z ichiga oladi. Reabilitatsiyaning eng muhim vazifalari - bemorning shaxsiy (o'z ko'zida) va ijtimoiy (boshqalarning nazarida) holatini tiklash - oilaviy, mehnat, ijtimoiy. Kabanov M.M. (1978) asabpsixiatrik kasalliklarni reabilitatsiya qilish tamoyillari va bosqichlarini aniqladi.

Reabilitatsiyaning asosiy tamoyillari:

1. sheriklik - bemorning shaxsiga doimiy murojaat, shifokor va bemorning vazifalarni belgilash va ularni hal qilish yo'llarini tanlashdagi birgalikdagi harakatlari;

2. ta'sirlarning ko'p qirraliligi - biologik davolashdan tortib, turli xil psixoterapiya va sotsioterapiya turlariga, kasal oilani, yaqin atrofniklashda ishtirok etishgacha bo'lgan turli ta'sir choralarni qo'llash zarurligini ko'rsatadi;

3. ta'sir etishning psixososyal va biologik usullarining birligi - kasallikni davolashning birligini, bemorning tanasi va shaxsiga ta'sirini ta'kidlaydi;

4. bosqichma-bosqich ta'sir - bir reabilitatsiya choralaridan boshqalarga bosqichma-bosqich o'tishni o'z ichiga oladi (masalan, kasallikning dastlabki bosqichlarida kasallikni davolashning biologik usullari ustun bo'lishi mumkin, va tiklanish bosqichlarida - psixo va ijtimoiy-terapevtik).

Reabilitatsiyaning asosiy bosqichlari:

1. reabilitatsiya terapiyasi - kasalxonada davolanish, psixoterapiya va sotsioterapiyani o'z ichiga olgan faol biologik terapiya, yumshoq rejimdan faollashtiruvchi rejimga bosqichma-bosqich o'tish;

2. o'qishni qayta tiklash - kasalxonadan boshlanadi va kasalxonadan tashqarida davom etadi, oilaga moslashish, qo'llab-quvvatlovchi terapiya bilan bir qatorda mehnatni davolash qo'llaniladi va agar kerak bo'lsa, yangi kasbni o'rgatadi;

3. so'zning to'g'ri ma'nosida reabilitatsiya - oqilona ish bilan ta'minlash, yashash sharoitlarini normallashtirish, faol ijtimoiy hayot.

Shunday qilib, psixogigienaaqliy salomatlikni ta'minlash, saqlash va saqlash fani sifatida ta'riflanadi. Bu inson salomatligi bo'yicha umumiy tibbiyot

fanining ajralmas qismi - gigiena. Klinik psixologiya odatda psixogigienaning ilmiy asosi sifatida qaraladi. Psixogigiena tashqi muhit ta'sirini (tabiiy, ijtimoiy, maishiy va ishlab chiqarish omillari) insonning ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganadi. Uning ma'lumotlari insonning turli xil ijtimoiy faoliyat sharoitlarini tartibga soluvchi davlat standartlarini yaratish, shuningdek, aholining turli guruhlari uchun sog'liqni saqlash ta'limida foydalanish uchun muhimdir.

Psixoprofilaktika - bu psixiatriya sohasi, kengroq ma'noda esa - umumiy profilaktika bo'limi. U ruhiy kasalliklar va ularning surunkali holatlarini oldini olish bo'yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqadi va amalga oshiradi, shuningdek ruhiy kasallarni reabilitatsiya qilishga yordam beradi. Psixogigiyena va psixoprofilaktika o'rtasidagi farq ularning tadqiqotlari va amaliy qo'llanilish ob'ektlarida yotadi. Ruhiy gigiena ruhiy salomatlikni saqlashga qaratilgan, psixoprofilaktika esa subklinik va klinik kasalliklar bilan shug'ullanadi.

Birlamchi, ikkilamchi va uchinchi darajali psixoprofilaktika mavjud. Birlamchi psixoprofilaktika neyropsikiyatrik kasalliklarning oldini olish bo'yicha tadbirlarni o'z ichiga oladi. Ikkilamchi psixoprofilaktika allaqachon mavjud bo'lgan kasalliklarning noqulay dinamikasini oldini olishga qaratilgan tadbirlarni birlashtiradi. Uchinchi darajali psixoprofilaktika nojo'ya holatlarning - kasallikning ijtimoiy oqibatlarini, ishlashga xalaqit beradigan relapslar va nuqsonlarni oldini olishga yordam beradi

"Reabilitatsiya" tushunchasi odatda kasallik vaqtida jamiyatda faol pozitsiyani egallagan bemorning shaxsini anglatadi. U kasal va nogironlarni mehnatga va faol ijtimoiy hayotga eng erta va samarali qaytarishga qaratilgan. Nogironlarni reabilitatsiya qilish tibbiy (reabilitatsiya terapiyasi), kasbiy (ratsional ish bilan ta'minlash) va ijtimoiy (maishiy va ijtimoiy moslashuv) reabilitatsiyani o'z ichiga oladi. Har qanday kasallikka chalingan bemorlarni reabilitatsiya qilishda psixologik tadbirlar, reabilitatsiya shaxsiy salohiyatini faollashtirish muhim rol o'ynaydi. Psixoterapiya reabilitatsiya maqsadlariga (shuningdek, psixoprofilaktika) eng mos keladi.

Psixologik-profilaktika choralari kompleksida ham atrof-muhit omillari, ham shaxsning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi kerak.

5. Amaliy qism

Ruhiy bemorlarni tekshirish, ruhiy holatni tavsiflash, psixoprofilaktikani aniqlash.

6. Bilim, ko'nikma va malakalarni nazorat qilish shakllari -

og'zaki

- yozma

- vaziyatli vazifalarni hal qilish

- o'zlashtirilgan amaliy ko'nikmalarni namoyish etish

7. Nazorat savollari 1.

Psixogigiena va psixoprofilaktika tushunchasini bering.

2. Psixoprofilaktikaning tasnifi.

3. Psixogigiyena turlari.

4. Psixogigiyena va psixoprofilaktika rivojlanish tarixi.

5. Psixoprofilaktika turlarini aytib bering.

6. Psixogigiyena va psixoprofilaktikani qanday tashkil qilishni aytib bering.

7. Psixogigiyena va psixoprofilaktika joyini aytib bering.

8. Testlar

1. Psixogigiyenada quyidagilar mavjud.

A. hayotning aqliy gigienasi

B. ishda va mashg'ulotda psixogigiena

C. yoshga bog'liq psixogigiena

D. barcha javoblar to'g'ri

2. Psixoprofilaktikaning asosiy vazifasi:

A. ruhiy salomatlikni shakllantirish va saqlash

B. o'ziga xos ruhiy buzilishlar paydo bo'lishining oldini olish

3. Oilaning ruhiy gigienasi quyidagi masalalarni hal qilishni nazarda tutadi (bundan tashqari):

- A. kattalar va yosh avlodlar o'rtasidagi munosabatlarning ma'naviy uyg'unligi
- B. nikohga kiradigan shaxslar uchun maxsus tayyorgarlik
- C. oilaviy munosabatlarning patologiyasi
- D. turmush o'rtoqlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar

4. Ishdagi psixogiyenaning asosiy vazifasi:

- A. inson faoliyatini ruhiy tartibga solish faktlari va qonuniyatlarini o'rganish
- B. badiiy ijodni tadqiq etish
- C. stressli raqobat sharoitida harakat qilish qobiliyati va qobiliyatini o'rganish
- D. boshqaruv faoliyati psixologik holati va xususiyatlarini tahlil qilish

5. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi:

- A. gigiena bo'limi, oilaviy munosabatlarda erkaklar va ayollar o'rtasidagi munosabatlar qoidalarini ishlab chiqish
- B. barcha javoblar to'g'ri
- C. gigiena bo'limi, nikohgacha va nikoh munosabatlarida erkaklar va ayollar o'rtasidagi munosabatlar tamoyillarini ishlab chiqish

6. Mehnat psixogigienasi bo'yicha tadqiqotlar:

- A. ishchilarning asab-psixik salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlash choralarini ishlab chiqadi.
- B. barcha javoblar to'g'ri
- C. inson psixikasining xususiyatlariga nisbatan mehnat sharoitlari

7. Psixogigiyenaning asosiy vazifalari:

- A. Psixogigiyenik bilimlarni targ'ib qilish
- B. turli xil atrof-muhit sharoitlarining - ishlab chiqarish, maishiy, ijtimoiy - inson psixikasiga ta'sirini o'rganish
- C. barcha javoblar to'g'ri

D. mehnat, dam olish va turmushning maqbul standartlarini ishlab chiqish: n ni mustahkamlash choralarini ko'rish. sek., zararli ta'sirlarga chidamliligini oshirish va inson psixikasining normal rivojlanishi va ishlashi uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlash

8. Hayot psixogigienasi quyidagi masalalar bilan shug'ullanadi:

A. shaxsiyat masalalarini har bir insonning qiziqishiga qarab, ba'zan yoshiga qarab va hokazolarni o'rganish. bu jamoani kuchaytirishga yordam beradi, guruh a'zolarining birgalikdagi ishidan qoniqish hosil qiladi

B. kundalik hayotda odamlarning munosabatlari, alkogolizmga, giyohvandlikka, giyohvandlikka qarshi kurash, televidenie, ommaviy axborot vositalarining inson ruhiyatiga ta'sirini o'rganish

C. mehnat jarayonlari va mehnat sharoitlarini inson psixikasining xususiyatlari bilan bog'liq holda o'rganish

9. Qonunbuzarliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlar majmuasi ruhiy salomatlik:

A. psixogigiena;

B. psixogeniya;

C. yatrogeniya;

D. psixoprofilaktika.

10. Psixoemotsional stressni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar to'plami: A. psixogigiena;

B. psixogeniya;

C. yatrogeniya;

D. psixoprofilaktika

9. Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dyakonov I.F., Dyakonova T.I., Ovchinnikov B.V. Prakticheskaya psixogigiena SpetsLit, 2017
<https://www.labirint.ru/books/626767/>
2. Korkina M.V., Lakosina N.D., Lichko A.E. Psixiatriya: Uchebnik-M.: Meditsina, 1995.-608 s.
3. Romanovskiy V.A. Leksiya: Nevroticheskie reakcii, nevrozy, nevrotycheskie razvitiya.-2011.
4. Rustanovich A.V., SHamrey V.A. Klinicheskaya psixiatriya v sxemax, tablitsax i risunkax. SPb : «ELBI-SPb»,2016.-216 s.
5. Savostyanov A.I. - Osnovy prakticheskoy psixogigieny Karo, 2018 6. CHerepanova E.N. Psixoprofilaktika stressa. – M.: Infra, 1999. – 240s.
7. SHkurenko D.A., Obshaya i meditsinskaya psixologiya. 1999-784s.
8. Tavsiya etilgan adabiyotlar
9. Karvasarskiy B.D. Psixoterapevticheskaya ensiklopediya. – S.-Pb., 1999.
Internet- havolalar <http://psyjournal.ru> <http://www.psyforum.ru>
<https://www.labirint.ru> <http://www.booksmed.com>
http://www.koob.ru/alexandrovskij_u_a/pogranichnie_psyhicheskie_rasstrojstva

Объем- 1,0.Тираж-80. Формат 60/80. ¼.Заказ №184-2021. Отпечатано «Goldmafe»
100102 Ул. Мехржон 2, тел (99899)512-00-00,e-mail: goldmafe@mail.ru