

А.И.Алтунин

Психическое здоровье
человека. От чего оно
зависит?

Москва 2000

Александр Иванович Алтунин

Психическое здоровье. От чего оно зависит?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69577021

SelfPub; 2023

Аннотация

В работе врач-психиатр рассказывает о некоторых факторах, влияющих на психическое здоровье человека. В частности, о наиболее распространенных факторах. Работа предназначена для повышения уровня культуры здоровья вообще и психического, в частности. Есть факторы, оказывающие быстрое и непосредственное негативное воздействие. А есть такие факторы, которые оказывают влияние косвенно или с длительной предварительной фазой своего влияния. Разобраться в изощренных тонкостях этой ситуации может только психотерапевт или психиатр. Которых уже давно нужно перестать бояться. Более того: практически каждый человек нуждается в личном докторе, который будет лично заинтересован в сохранении и укреплении вашего здоровья и ваших родных. Дело за малым – найти такого доктора. И не нужно ждать, когда будут большие проблемы. На Востоке иметь наставника – это достойно и почетно!

Александр Алтунин

Психическое здоровье.

От чего оно зависит?

Все больше скептиков и эйфоричных оптимистов начинают понимать, что счастье и благополучие человека самым тесным и неразрывным образом связаны с его психическим здоровьем, ибо никакие блага в мире не будут в радость человеку, если его психика серьезно расстроена. Наряду с тем, что практически нет людей, которые не хотели бы быть всегда психически здоровыми, почти никто не представляет отчетливо, отчего же зависит психическое здоровье. Перечень факторов, оказывающих прямо или косвенно влияние на состояние психики человека, весьма разнороден.

Основы психики закладываются отнюдь не после рождения, а еще за несколько предшествующих ему поколений "предков" (прародителей). Уже почти никого не удивляет, когда у ребенка проявляются черты ума или характера, несвойственные его родителям, но отмеченные у его дедушек и бабушек или у представителей еще более старших поколений. Генетический код может содержать в себе как все лучшее из нескольких предыдущих поколений, так и худшее. Естественно, что передаются не сами качества или свойства личности, а только из задатки. Правда, у одних они больше,

а у других меньше. Это наглядно проявляется в семьях, где родители значительно отличаются по темпераменту, уму и образу жизни. При наличии двух и более детей одни дети перенимают суть одного родителя, другие – другого. Бывают случаи, когда ребенок практически с рождения не видит и не общается с одним из своих родителей, но своим поведением, манерами и привычками, увлечениями и многими другими чисто индивидуальными особенностями очень и очень напоминает отсутствующего человека (мальчики-отца, девочки-мать). Многочисленные исследования близнецов, выросших в разных семьях, показали фантастическое сходство в том, чем каждый из них отличался от большинства окружающих.

Каждый человек получает по половине своих генов от матери и отца. При этом происходит суммация и положительных и отрицательных задатков. В итоге ребенок будет гораздо более способным как к хорошему, так и к плохому. Как выяснилось из различных комплексных исследований, нервная система является наиболее чувствительным местом для различного рода неблагоприятных факторов во время беременности. Не остается без следа для ребенка любая инфекция у матери, будь то ОРЗ, ангина или корь, как и физическая травма. Единая система кровоснабжения принесет в организм зародыша гормоны стресса в периоды психологического напряжения матери. Существует несколько особенно критических периодов, когда незначительное внешнее воз-

действие на организм матери может привести к гибели плода или вызвать столь существенные изменения в строении организма будущего человека, что, во-первых, никакими вмешательствами медиков не исправить, а во-вторых, эти изменения могут привести к ранней гибели ребенка до 5-10-15-летнего возраста (и обычно об этом матери сообщают) либо вызывают инвалидизацию с самого раннего возраста. И в самом лучшем случае приводят к возникновению выраженной неполноценности головного мозга, когда даже при максимальном напряжении мозг способен работать лишь на 20-60 процентов от своей потенциальной мощности. Практически всегда этим нарушениям сопутствуют разной степени выраженности дисгармонии психической деятельности, когда при сниженном умственном потенциале заостряются далеко не всегда положительные качества характера. Толчком ко всему перечисленному во время критических периодов может служить также прием некоторых лекарств, физические и эмоциональные перегрузки, резкие перепады температуры и давления, воздействие радиоактивных веществ и рентгеновского излучения, токсических веществ, растворенных в воде, содержащихся в воздухе, в пище и т.д.

Но на этом "заключения" будущего обладателя нервно-психической сферы только начинаются. Ибо только одна из трех (это в лучшем случае) женщин рождает без каких-либо осложнений. Далеко не все женщины, мягко говоря, могут похвастаться, что рожали в условиях высокой техниче-

ской оснащенности, наличия квалифицированного врача и акушерки. Многие к родам ни психологически, ни физически не были готовы. И это создает дополнительные сложности во время родов.

Так что "заработать" себе невроз ребенок может еще не родившись. Врачи же потом не могут понять, что и почему. А причина в том, что во время беременности его мама слишком сильно и часто нервничала в силу неблагоприятной психологической обстановки в семье родителей или других родственников, на работе и в быту...

95 процентов родителей не имеют даже элементарных знаний по психологии общения с ребенком даже в возрасте до года. Совместные исследования американских психологов и социологов, психиатров и педагогов заставили прийти к выводу, что неправильное воспитание ребенка до 3 лет обязательно вызовет необратимые психические изменения у малыша, которые будут расти вместе с ним, нередко значительно обгоняя его физический и календарный возраст.

О хрупкости психики ребенка до 3 лет свидетельствует такой факт. Мальчик 2,5 лет находился в тяжелом состоянии в реанимации. В силу интенсивных болезненных ощущений не мог уснуть. Для снятия чрезмерного возбуждения и напряжения ему была сделана внутривенная инъекция одного из успокаивающих препаратов. Ребенок успокоился и уснул. На утро врач обнаружил, что у пациента произошла полная декортикация головного мозга, т.е. выпадение всех функ-

ций психики высшего порядка, иначе говоря, тех, которые отличают человека от животного. К сожалению, несмотря на интенсивные реанимационные мероприятия восстановления утраченных свойств психики не произошло.

Описанная ситуация отнюдь не означает, что нужно было спокойно относиться к состоянию ребенка. Но психика человека многократно чувствительнее ко всему отрицательному, чем остальной организм, и поэтому любое вмешательство должно быть достаточно квалифицированным. По последним данным исследований, проведенных в ряде городов СНГ, только один из трех детей в возрасте до 3 лет имеет более или менее полноценную нервную систему... К 7 годам стабильная психика отмечается только у 25 процентов детей, к 12 годам – у 20, а к 17- у 15 процентов. А почему? Да потому, в первую очередь, что сеть дошкольных и школьных учреждений как в системе здравоохранения, так и образования удовлетворяет реальным потребностям в СНГ на 10-15 процентов.

Отсутствие морального или (и) материального благополучия в семьях родителей, стремительный рост ритма жизни тоже вносят свой вклад. Вступая в самостоятельную жизнь, человек переходит одновременно на новый виток стрессовой спирали. Система средне-специального и высшего образования только собирается учить молодое поколение званию психологии и культуры общения. Неумение дружить, любить, быть другом или супругом на фоне общей нравственной де-

градации при лицемерной и фальшивой официальной морали приводит либо к чрезмерному озлоблению, либо к уходу в себя. В первом случае возникает как минимум невротическое развитие личности с заострением отрицательных черт характера, или психопатизация, когда человек становится, как говорят в быту, психопатом. Во втором случае нередко возникают весьма серьезные психические расстройства.

Отсутствие необходимой информации не позволяет даже достаточно взрослому и опытному человеку разобраться в нюансах как собственной психики и психологии, так и у ближайших окружающих. Отсюда каждый третий брак распадается до 5 лет, а из сохранившихся более или менее приличное благополучие имеется в 5-10 процентах семей, когда во главе угла стоят внимание и забота, душевное тепло и взаимопонимание, стремление создать и психологический и физический уют при наличии доброты, нежности, желания и умения найти компромиссное решение в сложной и противоречивой ситуации, уважения и сопереживания. В остальных же семьях вместо этого в той или иной степени в отношениях господствуют рационализм и эгоизм, стремление к наживе на фоне черной зависти, корысти и лицемерия, равнодушие и жестокость, пренебрежение и упрямство, бестактность и душевная опустошенность. Причем, начинаясь между родителями, такие отношения переходят и на детей, на отношения с ними, создавая и подготавливая драмы, срывы, болезни.