

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психически здоровый человек - это счастливый человек, живущий в гармонии с самим собою, не ощущающий внутреннего разлада?

Это, конечно, схематическое представление о психическом здоровье.

В настоящее время часто задают вопрос: правда ли, что растет число психически больных людей? Верно ли, что цивилизация несет угрозу психическому здоровью?

В XIX веке знаменитый венский психиатр Крафт-Эбинг в своей книге «Наш нервный век» мрачно смотрел на настоящее и будущее человечества, считая, что развитие науки и техники не принесло счастья и спокойствия, а скорее наоборот: сделало людей нервными, аморальными, физически слабыми, невыносимыми, неспособными радоваться жизни. Пьянство, курение, погоня за карьерой, стремление не создавать семью – все это по Крафт-Эбингу следствие развития цивилизации. Большинство ненормальных явлений в психике людей ученый назвал нервностью и предлагал активно с ней бороться. Но как? Не пить, не курить, чаще бывать на лоне природы.

Читая эту книгу, кажется, что ее автор – современный ученый. Все это потому, что за 100 лет число нерешенных проблем не уменьшилось, а резко возросло. И жить стало куда труднее.

Не только XIX, но и весь XX век были очень тревожными временами.

На человечество обрушились опустошительные войны, разгул преступных тираний, нравственный вакуум, который страшнее любого массового бедствия, но тем не менее люди живут.

Пластичность нервной системы человека видимо, безгранична, но злоупотреблять ею нельзя. Важно другое: изменение сущности человека в процессе его приспособления ко всем возрастающим к нему требованиям не должно идти по линии обездушивания, преступления, беспринципности.

Различные стрессы постоянно действует на людей. Стрессов все больше и больше и никакими лекарствами от них не спастись. Что толку лечить больного язвой желудка именно от язвы желудка, если он испытывает

постоянный психический стресс. Таблетки принесут лишь временную пользу, а психотерапия будет также играть лишь вспомогательную роль, если не изменить условия социальный микросреды. Каков же выход из создавшейся ситуации. Как человеку справиться со стрессом? Помогает физическая активность, но ее одной недостаточно. Самое важное иметь «кодекс поведения», уметь жить. Найдите себе «Порт назначения» и старайтесь держать курс к нему. «Порт назначения» - это проявление доброты к людям. Можно уповать на добрую волю, на дружбу. Заводить как можно больше друзей, общаться с ними, делать людям добро. Если вы нужны людям, необходимы им, вы спасены.

Врач – психиатр

Деяева Л.И.