

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

УДК 159

ПСИХОГИГИЕНА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ: КРАТКАЯ ИСТОРИЯ, ЗАДАЧИ И ПРОБЛЕМЫ

Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина (Томск)

Аннотация. Обсуждаются вопросы истории психогигиены, взгляды на которую несколько противоречивы. Спорными остаются и вопросы относительно авторства термина «психогигиена», места психогигиены в системе наук, круга ее задач. Авторы склоняются к мысли о комплексности гигиены как науки и практики, в которой особое место занимают отношения между психогигиеной и психологией (психологией здоровья).

Ключевые слова: психогигиена; здоровье; психология здоровья; психопрофилактика; гигиена; медицина; психология; задачи психогигиены.

Рекомендации о здоровом и счастливом образе жизни составляют значительную часть текстов в письменах всех времен. Их можно обнаружить у мудрецов древнего Китая (Конфуций и Лао-Цзы), индийцев (Будда), в классической Античности (прежде всего у эпикурейцев и стоиков), в христианской традиции (от Евангелия до Книг утешения Средневековья, например «Наследники (наследие) Христа» Томаса фон Кемпена) и в наше время. Наряду с религиозными в этих книгах почти всегда можно найти темы, которые сегодня приписывают психической гигиене. Почти каждая форма планирования идеального сосуществования людей (начиная с книг Моисея и «Государственной утопии» Платона) содержит предписания по защите физического и психического (душевного, морального) здоровья.

Существуют разные мнения по поводу введения термина «психическая гигиена» (психогигиена) в литературный обиход. Некоторые авторы считают, что этот термин был введен в 1900 г. немецким психиатром Робертом Зоммером (Robert Sommer, 1864–1937), который в 1896 г. основал психиатрическую клинику в городе Гиссене. Есть также мнение, что термин «психическая гигиена» появился раньше, уже в середине XIX столетия. Основатель кафедры психиатрии в Венском университете поэт Эрнст Фрайгерр фон Фойхтеслебен (Feuchtesleben E.F., 1806–1849) опубликовал в 1838 г. книжечку «К диатетике души» («Zur Diataetik der Seele»), в которой были указания на развитие средств, с помощью которых можно сохранять здоровье. Приблиз-

тельно в это же время (1843 г.) появляется термин «психическая гигиена» (Mental Hygiene) вначале как название книги американского врача В. Свитсера (W. Sweetser, 1897–1875); суть книги сводилась к тому, что причиной многих болезней является внутренне укорененное беспокойство, которое смягчить могут только психические влияния. Двумя годами раньше учительница из Бостона Доротея Дикс (Dorothea Dix) начала свой «крестный поход» против бесчеловечного обращения с психически больными в больницах и тюрьмах, получив в этом поддержку квакеров (общества друзей). Благодаря этим усилиям душевное (психическое) страдание стало пониматься как близкий сосед физических болезней, предупреждение которых является задачей гигиенических мероприятий.

Современное психогигиеническое движение связывают с именем К. Бирса (C.W. Beers, 1876–1943), страхового служащего, который после пережитого в 1900 г. нервного срыва провел три трудных года в различных лечебных учреждениях США. О пережитом он в захватывающей форме поведал в книге «Разум, нашедший самого себя» («A mind that found itself», 1908). Благодаря поддержке В. Джемса, а также эмигрировавшего в США из Швейцарии психиатра А. Мейера (A. Meyer, 1866–1950) Бирс инициировал организацию психогигиенического движения, первый Международный конгресс которого состоялся в 1930 г. в Вашингтоне. Через 18 лет в Лондоне была основана Всемирная федерация психического здоровья («World Federation for Mental Health»), членом которой вот уже свыше 20 лет является и один из авторов данной статьи.

Принципиально психогигиена представляет собой попытку показать взаимосвязь средовых факторов современной жизни с жизнестойкостью человека. Актуальность данной задачи вытекает из того, что во всем мире растут проблемы, требующие вмешательства психогигиены, увеличения числа психогигиенических мероприятий и учреждений.

Основные задачи психогигиены, постулированные К.У. Бирсом и психиатром Адольфом Мейером в 1908 г., были следующими:

- забота о сохранении психического (geistige) здоровья, упреждение (Verhuetung) психических и нервных болезней и аномальных (дефектных) состояний;
- совершенствование терапии и ухода за психическими больными, уход за слабоумными и эпилептиками и их включение в профессиональную жизнь;
- предоставление и распространение надежных знаний обо всех актуальных проблемах, особенно о значении психических аномалий для проблем воспитания, производства, преступности и вообще в оценке особенностей человеческого поведения.

Эти задачи должны выполняться посредством стимулирования социального обеспечения, содействия созданию психогигиенических

консультативных центров, подготовке медперсонала и персонала по уходу; при этом необходимо взаимодействие соответствующих общественных и частных благотворительных организаций и учреждений. Современная психогигиена ориентируется на предупреждение в первую очередь психических перегрузок и неправильного развития в самом раннем детстве (до школы), во вторую очередь – напряжения (стрессы) в результате возникающих в этот период конфликтов. К психогигиеническим мероприятиям относят консультирование взрослых в ситуациях жизненных кризисов или депрессивных состояний, которые являются признаками или началом угрожающих потрясений душевного равновесия, а также патологического развития (аддикции, суицидные импульсы, семейные деструкции и т.д.). Особенно остро фактически во всех странах обстоит дело с уходом за пожилыми и старыми людьми (гериатрия). По образцу разработанной в США модели «Клиника психического здоровья», начали создаваться подобные клиники (центры) и в странах Европы, а в 80-е гг. прошлого столетия и в Советском Союзе. Персонал клиник включал не только психиатров, но и психологов, социальных работников, которые представляют собой одну «команду», или «бригаду», обслуживающую каждый отдельный случай.

Перед психической гигиеной стоят те же задачи, которые ставят перед собой профессиональные службы помощи. Клиника психического здоровья является учреждением цивилизованной помощи. Именно в этой секуляризации находятся специфические проблемы, например, придание жизни смысла без ссылки на абсолютное понятие добра.

Рано или поздно в процессе консультирования молодежи или взрослых возникают вопросы об их отношении к бытию и собственному месту в нем; на вопросы такого рода нет «научных» ответов. В США в 60-е гг. прошлого века начались масштабные исследования роли психогигиенических мероприятий (учреждений). В Советском Союзе такого рода исследования проводились в 80-е гг. прошлого века в рамках Научного центра психического здоровья в Москве и в ряде его филиалов, в том числе в Томске, где психологической лабораторией руководил с 1983 по 1993 г. один из авторов данной статьи. Правда, на наш взгляд, тематика этих исследований была сильно заужена.

О задачах психогигиены, ее месте в системе наук и практик, ее отношении к медицине, гигиене и психологии идут дискуссии и сегодня.

Психогигиена (гр. *hygienos* – целебный) – это часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой (*prophylaktikos* – предохранительный), направленной на устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и на использование факторов, положительно на нее влияющих.

Важная задача психопрофилактики – ранняя диагностика и лечение начальных форм психических заболеваний. Своевременно проведенные мероприятия могут предупредить возникновение не только психических, но и некоторых соматических заболеваний (гипертония, инфаркт и т.д.). Основные задачи психогигиены:

1) изучение влияния различных условий среды – производственных, бытовых, социальных – на психику человека;

2) разработка оптимальных норм труда, отдыха и быта; внедрение в практику мероприятий по укреплению нервной системы, повышению ее сопротивляемости вредным воздействиям и обеспечению наилучших условий для нормального развития и функционирования психики человека;

3) пропаганда психогигиенических знаний.

Выделяют возрастную психогигиену, психогигиену труда, быта, семьи и половой жизни, военную психогигиену, включающую мероприятия, направленные на укрепление нервно-психического здоровья личного состава армии и повышение ее боеспособности, спортивную, космическую, изучающую условия труда космонавтов и их состояние в космическом пространстве. Для педагогов и учащихся особый интерес представляет психогигиена педагогического процесса и умственного труда, направленная на обеспечение условий гармонического развития учащихся и максимальной эффективности обучения [1].

Б.Д. Карвасарский тоже определяет психогигиену как область гигиены, разрабатывающую и осуществляющую мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья [5]. Некоторые авторы относят ее не только к гигиене, но и к психиатрии, другие же включают в задачи психогигиены предупреждение психических заболеваний, сближая психогигиену с первичной психопрофилактикой, третьи выделяют ее в самостоятельный раздел медицинской науки.

Имеются и альтернативные толкования термина «психогигиена», ее места в системе наук и истории. Психогигиена – это прикладное направление психологии здоровья, в котором разрабатываются и применяются мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья людей. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, психиатрией, медицинской и клинической психологией, социологией, социальной психологией, педагогикой и другими дисциплинами. Исторически, по мнению Л.А. Карпенко, возникновение психогигиены связывают с первым съездом психиатров России (1887 г.), на котором видные отечественные психиатры (С.С. Корсаков, И.П. Мережковский, И.А. Сикорский и др.) обратились к общественности с идеей разработки программы и создания системы предупреждения нервных и психических заболеваний [6]. За рубежом психогигиенические общества появились спустя 25–30 лет. Идеи психогигиены развивались там, в частности, на базе действующих психи-

атрических госпиталей и клиник, возглавляемых ведущими психиатрами того времени: А. Мейером (Балтимор, США), Э. Блейлером (Бургхельцли, Швейцария), Э. Крепелиным (Мюнхен, Германия), Э. Кречмером (Тюбинген, Германия) и т.д. До Второй мировой войны психогигиена активно развивалась во многих странах Европы: издавались журналы, в которых анализировались причины возникновения психических нарушений, читались специальные курсы в соответствующих учебных заведениях, велась разъяснительная и просветительская работа среди населения. В послевоенные годы при Всемирной организации здравоохранения был создан отдел психического здоровья. К концу XX в. психогигиена в большей степени была ориентирована на решение социальных и экологических проблем, которые стали оказывать существенное влияние на психическое здоровье. Например, важной целью психогигиены стала помощь, позволяющая людям избегать воздействий, опасных для психического здоровья, справляться с трудностями, которых не удастся избежать.

В ее задачи входило также воспитание гуманного отношения к людям, страдающим психическими заболеваниями; к людям, попадающим в разного рода зависимости (алкогольные, лекарственные, наркотические и т.п.), находящимся в стрессовых условиях работы и т.п. Для эффективного решения этих проблем потребовалось глубокое взаимодействие психогигиены с такими дисциплинами, как *возрастная* и *педагогическая психология*, что породило психогигиену для людей разного возраста; *психология труда и обучения*, результатом чего стала производственная и умственная психогигиена; *психология быта и семейной жизни*, что привело к появлению психогигиены семьи, психогигиены половой жизни и т.п. Следует также отметить, что для решения многих проблем психогигиена привлекает методы психотерапии, психодиагностики и консультативной психологии [7].

Имеет место и попытка рассматривать психогигиену и психопрофилактику как области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также облегчения острых психотравматических реакций. Методы психогигиены и психопрофилактики включают психокоррекционную работу в рамках консультативных центров, «телефонов доверия» и других организаций, ориентированных на психологическую помощь здоровым людям; массовые обследования с целью выявления так называемых групп риска и профилактической работы с ними; информирование населения и т.д. Специальными задачами современной психогигиены и психопрофилактики являются помощь людям в кризисных ситуациях семейного, учебного или производственного характера, работа с молодыми и распадающимися семьями и т.п.

К. Мирке [10. С. 8] видит три уровня задач психогигиены:

- превентивная психогигиена имеет своей целью сохранение здоровья человека и общества;
- реститутивная психогигиена пытается заблаговременно принять восстановительные и корректирующие меры в жизненных кризисах или конфликтных ситуациях;
- лечебная психогигиена берёт на себя уже существующие ограничения, чтобы исцелять их клиническими или психотерапевтическими методами.

Э. Шомбург [11] формулирует основные потребности жизни, на удовлетворение которых должна быть нацелена психогигиена:

- любовь;
- безопасность;
- признание, утверждение, чувство успеха;
- пространство для свободной, творческой деятельности;
- опыт позитивных воспоминаний;
- самоуважение.

Развитие теории и практики психогигиены потребовало новых форм ее организации. Создаются специальные психогигиенические учреждения для практически здоровых лиц, находящихся в кризисных ситуациях: медико-психологические консультации, дневные и ночные санатории-профилактории при промышленных предприятиях, вузах и других учреждениях, кабинеты психологической и психофизиологической разгрузки, кабинеты социально-психологической помощи, телефоны доверия, центры культуры здоровья и др. [2–5, 8].

Видимо, справедливо считать психогигиену комплексной дисциплиной, тесно связанной не только с медициной (психиатрией), но и с психологией (медицинской / клинической психологией, психологией здоровья) и др. [5, 7]. Однако если учитывать доминирующую роль психологических факторов, в первую очередь духовного, то ее близость с психологией здоровья наиболее очевидна [2]. И в этой связи хотелось бы привести мнение известного дагестанского поэта Расула Гамзатова: «Телесные недуги мы излечим, если болезни духа победим».

Литература

1. *Словарь-справочник* для родителей, имеющих детей с ограниченными возможностями / под ред. Л.Г. Гусяковой, С.Г. Чудовой. Барнаул, 1999.
2. *Залевский Г.В.* Введение в клиническую психологию. Томск : Томский государственный университет, 2010.
3. *Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В.* К вопросу о модели вузовского координационного центра «Культура здоровья студенческой молодежи» // Вестник Том. гос. ун-та. 2012. № 352. С. 177–179.
4. *Кузьмина Ю.В.* Самооценка уровня здоровья и образа жизни студентов во взаимосвязи с биосоциальными факторами и личностными ресурсами : дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2011.

5. *Психотерапевтическая энциклопедия* / под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб. : Питер, 1998. С. 401–402.
6. *Карпенко Л.А.* Психогигиена // Большая психологическая энциклопедия / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М. : Педагогика, 1998.
7. *Большая психологическая энциклопедия* / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М. : Педагогика, 1998.
8. *Lebendige Psychohygiene* / hrsg. H. Kretz. München : Eberhard, 2002.
9. *Meng H.* Zur Psychohygiene // Sonderdruck aus Medizinische Klinik. Jg. 50. H. 3. München : Urban & Schwarzenberg, 1955. 10 s.
10. *Mierke K.* Psychohygiene im Alltag. Bern : Stuttgart, 1967.
11. *Schomburg E.* Psychohygiene und Sonderschule // Aggressivität, Dissozialität, Psychohygiene. Bern ; Stuttgart ; Wien, 1975.

THE PSYCHOHYGIENE IN THE CONTEXT OF THE HEALTH PSYCHOLOGY:
SHORT HISTORY, TASKS AND PROBLEMS

Salevskij G.V., Kuzmina Y.V. (Tomsk)

Summary: In the article the questions about the history of psychohygiene are discussed, seeing of which are some discrepant, and to the authorship of the term of “psychohygiene”. As disputable the questions are open about the place of hygiene in the system of sciences, about spheres of tasks. The authors incline to the thought about the complex character of psychohygiene as science and practice, in which the relationships between the psychohygiene and the psychology (health psychology) has got one special place.

Key words: psychohygiene; health; mental health; psychoprophylaxis; hygiene; medicine; psychology; problems of psychohygiene.