

Затверджено Вченою Радою  
ОНУ імені І.І. Мечникова  
від "20" грудня 2016 р. № 4

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І.МЕЧНИКОВА

(повна назва вищого навчального закладу)

Факультет/інститут Психології та соціальної роботи

Кафедра практичної та клінічної психології



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи

Хмарський В.М.

\_\_\_\_\_ 2020 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА І ПСИХОПРОФІЛАКТИКА В ОХОРОНІ  
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ОСОБИСТОСТІ

(НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ третій (доктор філософії)

Спеціальність \_\_\_\_\_ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»  
(код і назва спеціальності (тей))

Інститут/факультет \_\_\_\_\_ Факультет психології та соціальної роботи  
(назва інституту, факультету)

2020 – 2021

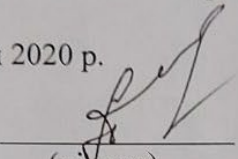
Робоча програма складена на основі навчальної програми з дисципліни «Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості».

Розробник: **Пеядло Е.М.**, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної та клінічної психології  
(вказати прізвища, наукові ступені, вчені звання та посади розробників)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної та клінічної психології

Протокол № 1 від "1" вересня 2020 р.

Завідувач кафедри

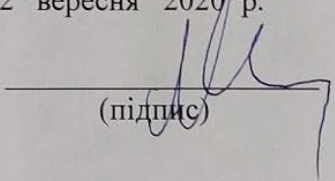
  
(підпис)

(Пеядло Е.М.)  
(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) факультету психології та соціальної роботи

Протокол №1 від "2" вересня 2020 р.

Голова НМК

  
(підпис)

( Кременчуцька М. К. )  
(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № \_\_\_ від. "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № \_\_\_ від. "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище та ініціали)

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальна кількість: кредитів – 3  годин – 90  змістових модулів – 1  ІНДЗ* – _____ (вид завдання)	Галузь знань 05 - <u>Соціальні та поведінкові науки</u> (шифр і назва)  Спеціальність 053 <u>Психологія</u> (код і назва)  Спеціалізації: _____ (назва)  Рівень вищої освіти: <u>третій (доктор філософії)</u>	Нормативна / за вибором (ВНЗ/студента)	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		1-й	-й
		<i>Семестр</i>	
		2-й	-й
		<i>Лекції</i>	
		16 год.	год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		14 год.	год.
		<i>Лабораторні</i>	
		год.	год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		60 год.	год.
у т.ч. ІНДЗ*: - 6 год.			
Форма підсумкового контролю: <u>залік</u>			

\* – за наявності

## 2.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** оволодіти теорією і практикою формування і здійснення основних форм та методів психогієни та психопрофілактики (ПГ і ППФ) у суспільстві.

### **Завдання:**

- 1) розкриття методологічних особливостей психогієни та психопрофілактики, її категоріального апарату, мети, об'єкта і предмета, методів їхньої розробки та практичного втілення;
- 2) виявлення системи поглядів та концептуальних підходів в галузі психогієни та психопрофілактики з метою формування оптимальних умов та характеру різних видів діяльності з урахуванням цілісної особистості;
- 3) вивчення впливу психолого-медичних теорій на формування різних видів моделей психогієни та психопрофілактики;
- 4) напрям, що вивчає психологічні аспекти медицини і розробляє методи дослідження при патологічних станах знання організацій, змісту та методики проведення консультативної роботи з особистістю та групою.
- 5) Володіння методичними і емпіричними основами ПГ і ППФ є показником професійної компетентності!

*Очікувані результати навчання.* У результаті вивчення навчальної дисципліни докторант повинен:

*Знати:* стан санітарно-просвітньої психогієнічної роботи серед широких шарів населення, залучення до пропаганди психогієнічних знань різних громадських організацій. Міждисциплінарні області: фізіології, психології та соціальних стосунків життя і праці, вищі інтегративні функції та механізми різних видів діяльності; психодіагностичні методи/тести оцінки стану когнітивних психічних функцій, процесів і станів.

*Вміти:* формувати і оцінювати заходи зміцнення психічного здоров'я та психологічного благополуччя; сприяти виробленню життєвих навичок і компетентності у членів суспільства; передачу психогієнічних знань і навчання психогієнічним навичкам медичних працівників, педагогів, менеджерів, батьків та ін. груп населення, що можуть істотно впливати на психогієнічну ситуацію в цілому;

Визначати та оцінювати психологічні явища, прогнозування розвитку психологічних процесів і станів; визначати і оцінювати міжособистісні та індивідуальні особливості різних верств населення.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей:**

Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології, в тому числі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних психологічних знань та/або професійної практики

СК 4. Здатність до самоменеджменту, планування і розв'язування задач власного професійного і особистісного зростання, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності.

СК 7. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

### **Демонструвати наступні результати навчання:**

ПРН 1. Володіння концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології, бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей.

ПРН 11. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.

ПРН 13. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

### **3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тема 1.** Історичні та концептуальні основи психогієни і психопрофілактики, психології професійної роботи у різних країнах світу та України. Категоріальний апарат психогієни і психопрофілактики. Мета, об'єкт і предмет психогієни. Основні завдання та методи. Досвід соціальної роботи у вітчизняних та закордонних соціальних організаціях. Психологічні особливості соціальної роботи як професії.

**Тема 2.** Психогієнічного підходу вимагають питання вибору професії стосовно індивідуальних психічних якостей і здібностей людини, оскільки саме вдалий вибір професії сприяє в подальшому психічному здоров'ю людини. Психогієнічні проблеми в старшому віці пов'язані зі змінами звичних стереотипів життя (людина пішла на пенсію), тому важливе місце займає зайнятість (адже праця сприяє укріпленню, оздоровленню і омолодженню людини).

**Тема 3.** Психогієна праці – вивчає трудові процеси і умови праці стосовно особливостей психіки людини і розробляє підприємства, які забезпечують збереження і укріплення нервово-психічного здоров'я працюючих. Одним із розділів психогієни праці є психогієна розумової праці. Створюється оптимальні режими для працівників розумової праці. При цьому важливе поєднання розумової праці з фізичною діяльністю (гімнастика, спорт, прогулянки і т.п.).

**Тема 4.** Психогієна навчання займається питаннями створення оптимального ритму навчального процесу, який би сприяв, успіху як в навчанні, так і в збереженні психічного здоров'я, дозволяв би людині відчувати задоволення і радість від навчання тощо. Психогієна колективних відносин займається вивченням питань особистості, по інтересам кожної людини, що сприяє зміцненню колективу, задоволеності від спільної праці членів колективу, а отже, сприяє психічному здоров'ю людей. Психогієна сімейних відносин (вноситься на самостійну поза аудиторну роботу студентів). Спеціальна психотерапія (транспортна, морська, авіаційна, космічна і інші) сприяє створенню оптимальних умов в даних видах діяльності, які підтримують і розвивають психічне здоров'я людини. Психогієна тісно пов'язана з психопрофілактикою, і їх розмежуванням носить умовний характер.

**Тема 5.** Психопрофілактика як система підприємств, спрямованих на попередження психічних захворювань. Якщо основним завданням психогієни є формування і підтримка психічного здоров'я, то основним завданням психопрофілактики є попередження виникнення конкретних психічних розладів. Психопрофілактику поділяють на такі види: 1) первинна психопрофілактика; 2) вторинна профілактика; 3) третинна психопрофілактика.

Первинна психопрофілактика – система загально-профілактичних підприємств. Вивчає особливості психічних впливів на людину, особливості її психіки і можливості попередження психогенних захворювань. Сприяє підвищенню витривалості психіки до шкідливих впливів.

Включає: - охорону психічного здоров'я майбутніх поколінь; своєчасне застосування методів лікувально-педагогічної корекції на всіх етапах розвитку людини.

Вторинна психопрофілактика – система підприємств, спрямованих на виявлення і попередження небезпечних для життя нервово-психічних розладів, захворювань. Включає: ранню діагностику, прогноз і попередження небезпечних для хворого станів, ранній початок лікування і застосування адекватних методів корекції з досягненням найбільш повної ремісії.

Третинна психопрофілактика – система підприємств, спрямованих на попередження виникнення інвалідності при хронічних психічних захворюваннях. Велику роль при цьому відіграє правильне використання лікувальних та ін. засобів, застосування

лікувальної і педагогічної корекції, попередження рецидивів психічних захворювань тощо.

**Тема 6.** Лікувально-охоронний режим в медичному закладі – це такий режим, який забезпечує оптимальні умови для перебування хворого в лікувальному закладі, полегшує його страждання і прискорює процес одужання. Ведуча роль по його забезпеченню і вдосконаленню належить середньому медичному персоналу, в професійні функції якого входить безпосереднє забезпечення лікувально-теоретичною основою лікувально-охоронного режиму є теорія нервізму, яка сформульована І.П. Павловим. Дана концепція нервізму виходить з визнання ведучого значення нервової системи в регулюванні фізіологічних функцій організму, в формуванні хворобливого процесу. Зовнішнє середовище може здійснювати на людину благо приємний вплив, викликаючи позитивні емоції – радість, посмішку, заспокоєння, а може бути джерелом хвороботворних впливів, які приводять до виникнення негативних емоцій – страху, страждань, переляку, які ведуть до стресових станів тощо.

Основна психологічна вимога до лікувально-охоронного режиму в лікувальному закладі – знешкодження негативних, шкідливих впливів на психіку хворого факторів лікувального середовища, які сприймаються як дискантними рецепторами, так і через другу сигнальну систему хворого – посередництвом слова. Стержнева задача лікувально-охоронного режиму – боротьба з болем і страхом болі.

Елементи лікувально-охоронного режиму:

- доброзичливість персоналу, чуйність і уважність при прийомі хворого у лікарню і під час всього перебування. Що сформує у хворого довіру до персоналу і всього медичного закладу;

- впевненість хворого в високій кваліфікації лікарів і середнього медичного персоналу, в здатності і готовності надати йому кваліфіковану допомогу;

**Тема 7.** Психологічне супроводження роботи професійних контингентів які зайняті особливими та екстремальними видами діяльності. Психопрофілактика ризиків. Загальна характеристика психічних станів. Стани ризику: транзиторні, активаційні, емоційні, тонічні. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуацій ризику. Стресові стани с професійній діяльності. Ситуації випробувань, втрати, реадптації. Подолання життєвих ситуацій, психопрофілактика в ситуаціях ризику. Ризикова поведінка та її профілактика.

**Тема 8.** Саногенний потенціал особистості. Психічне здоров'я та психологічна гармонія особистості як гуманітарна проблема. Сутність гармонії та якості зрілої особистості. Гармонія відносин з собою та різними вилами діяльності. Гармонія розвитку особистості, сенс життя. Узгодженість життєвих процесів особистості із різними вилами діяльності та побуту. Розвиток професійних стандартів у психогігієнічної роботі. Підготовка та етичні правила і супервізія діяльності психолога-фахівця. Особистісні якості, що необхідні для професійної роботи.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
л		п	лаб	ср	л		п	лаб	ср	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1.										
Тема 1. Теоретичні основи психогігієни і психопрофілактики. Психогігієна і психопрофілактика -	10	2			8					

історичний екскурс.										
Тема 2. Об'єкт і предмет психогієни її структура і функції	10	2			8					
Тема 3. Поняття структури особистості: основні властивості нервової системи, темперамент, характер і задатки.	10	2			8					
Тема 4. Основні поняття психогієни, як медичної та психологічної науки. Основні поняття психопрофілактики - первинної, вторинної та третинної	14	2	4		8					
Тема 5. Психогієна і психопрофілактика різних стрес-факторів в житті і виробництві. Спеціальні розділи психогієни і психопрофілактики	14	2	4		8					
Тема 6. Участь психологів в психопрофілактиці та реабілітації хворих. Психологічне відновлення порушених вищих психічних функцій.	14	2	4		8					
Тема 7. Професійна орієнтація і професійна перепідготовка. Концепція тестології та психодіагностики професійно важливих якостей.	12	2	2		8					
Тема 8. Психологічний відбір професійних контингентів. Психологічний супровід працівників в умовах виробництва.	6	2			4					
Усього годин	90	16	14		60					

### 5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Умови і характер праці особливих і екстремальних професій. Психогієна та психопрофілактика в різних сферах професійної діяльності	4
2	Психологічний профвідбір професійних контингентів	4
3	Класифікація виробничих шкідливостей: умов і характеру праці. Система заходів з психологічної профілактики професійних захворювань та виробничого травматизму.	4
4	Професійна орієнтація і професійна підготовка і перепідготовка до діяльності в особливих і екстремальних умовах діяльності.	2

## 6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин

## 7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кількість годин

## 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретичні засади соціальної роботи: міждисциплінарне співробітництво	12
2	Психологічні особливості переживання кризи й ризику девіантної поведінки	12
3	Створення оптимальних режимів для працівників розумової праці.	12
4	Проаналізуйте кожне почуття (дотик), з яких складових і чинників воно формується. Які фактори впливають і що є специфічним для шкірних рецепторів.	12
5	Психогігієнічний підхід який вимагає питання вибору професії стосовно індивідуальних психічних якостей і здібностей людини, що сприяє в подальшому психічному здоров'ю людини.	12
Всього		60

## 9. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

До індивідуальних завдань відноситься: написання рефератів, есе, підготовка результатів власних досліджень до виступу на конференції.

## 10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Словесні: лекція, розповідь, пояснення, бесіда, диспути, дискусії,

Наочні: мультимедійні презентації, демонстрації.

Практичні: робота навчальною та спеціальною літературою.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

## 11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

усне та письмове опитування, опитування, оцінювання активності аспірантів у процесі семінарських занять, контрольні роботи, захист рефератів, оцінювання есе. Залік.

Для проведення опитування виділяються наступні блоки:



Загально-наукові; теоретичні; методологічні проблеми співвідношення «мозку і психіки», анатомічної, топографічної та морфологічної структури ЦНС, ПНС, ендокринної та ін. систем.

## 12. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Теоретичні основи психогієни і психопрофілактики.
2. Психогієна і психопрофілактика - історичний екскурс.
3. Поняття структури особистості: основні властивості нервової системи, темперамент, характер і задатки.
4. Основні поняття психогієни, як медичної та психологічної науки.
5. Основні поняття психопрофілактики - первинної, вторинної та третинної.
6. Психогієна і психопрофілактика різних стрес-факторів в житті і виробництві.
7. Спеціальні розділи психогієни і психопрофілактики.
8. Участь психологів в психопрофілактиці та реабілітації хворих.
9. Психологічне відновлення порушених вищих психічних функцій.
10. Професійна орієнтація і професійна перепідготовка.
11. Концепція тестології та психодіагностики професійно важливих якостей.
12. Психологічний профвідбір професійних контингентів.
13. Етапи психологічного супроводу працівників в умовах виробництва.
14. Умови і характер праці особливих і екстремальних професій.
15. Психогієна та психопрофілактика в різних сферах професійної діяльності.

## 13. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточний контроль				Модульний контроль	Сума балів
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T1	T2	40	100
15	15	15	15		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Наочні підручники та учбові посібники.
2. Лекційний матеріал, авторські таблиці та схеми.
3. Демонстраційні засоби (плакати, об'ємні муляжі, слайди та відеофільми).

## 14. ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Гехт К. Психогигиена.– М.: Прогресс, 1979.- 176 с.
2. Винник М.І., Вітенко І.С. та ін. Основи психодинамічної діагностики і психотерапії. Навч. посібник. – Івано-Франківськ:, Вид-во «Місто НВ».- 2006.
3. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены.– К.: Здоровье, 1989.-184 с.
4. Деларю В.В. Клиническая психология и медицинская психология: соотнесение понятий. Режим доступа: [<http://www.medpsy.ru/library/library004.php>.]
5. Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В., Дьяконова Т.И. Практическая психогигиена.– М.: Изд-во: СпецЛит, 2017.- 127 с.
6. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности.– СПб.: Питер, 2003.- 638 с.
7. Карвасарский Б.Д. (ред.) Психотерапевтическая энциклопедия.– СПб.: 1998. - 706 с.
8. Колбанов В.В. Валеология. Основные понятия, термины, определения.– СПб.: ДЕАН, 1998.- 231 с.
9. Коробчанский В.А. Психогигиена как мы ее представляем в 2007 году // Врачебная практика. – 2007. - № 1 (55). - С. 108 – 115.
10. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. ВНЗ / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006.- 580 с.
11. Личная психогигиена // Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие.– СПб.: Питер, 2004.- С. 182-216.
12. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология.- 2-е и перераб. и доп. – М.: Медицина, 1984.- 272 с.
13. Медична психологія // Під загальною редакцією проф. І.Д. Спіріної, проф. І.С. Вітенко.– Дніпропетровськ, 2008.-
14. Международная классификация болезней (10-й пересмотр): МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике: Пер. под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина / ВОЗ. - К.: Факт, 1999.
15. Полякова О.Б. Психогигиена и психопрофилактика профессиональных деформаций личности.– М.: Изд-во «НОУ ВПО МПСИ» 2008.- 304 с.
16. Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия / Сост. и общ. ред. проф. В.А. Бодрова. – М., ООО «ПЕР СЭ»; Логос, 2007.- 855 с.
17. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000 - 544 с.
18. Псядло Э.М. Кабинет психологической разгрузки. Метод. пособие.– Одесса,: ВМВ, 2010.- 80 с.
19. Розанов В.А. Биология человека и основы генетики: Учеб. пособие.– Одесса: ВМВ, 2012.- 435 с
20. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. – СПб, 1998.
21. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: Учеб.- 2-е изд., доп.– М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. - 864 с.
22. Шанина Г.Е. Психогигиена и психопрофилактика.– М.: Логос, 2013.- 184 с.
23. Чуваев П.І. Конспект лекцій з нормативної навчальної дисципліни «Цивільний захист» для студентів всіх спеціальностей за освітньо-кваліфікаційними рівнями «спеціаліст, магістр»: Навч. видання – К.; НТУ. 2013 - 122 с.

### Додаткова

24. Басалаева Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии. // Успехи современного естествознания. - 2013. - №1. - С. 169-170.

25. Исаев Д. Н. Психопрофилактика в практике педиатра. — Л.: Медицина, 1984. - 192 с.
26. Зейгарник Б.В. Психология личности. Норма и патология. – М.: МПСИ, 2007. - 321 с.
27. Клиническая психология. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2014. - 896 с.
28. Клиническая психология и психотерапия. / Под ред. Перре М., Баумана У. - СПб.: Питер, 2012. - 944 с.
29. Кулганов В.А., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Основы клинической психологии. – СПб.: Питер, 2013. - 456 с.
30. Лежепёкова Л.Н., Якубов Б.А. Вопросы психогигиены и психопрофилактики в работе практического врача. – Л.: Медицина, 1977.
31. Лифинцева А.А. О соотношении понятий "психическое здоровье" и "психологическое здоровье" в отечественных и зарубежных исследованиях // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе / Отв. ред. Д.В. Лифинцев. – Калининград, 2007. - С. 44-48.
32. Середина Н.В., Шкуренок Д.А. Основи медичної психології: загальна, клінічна, патопсихологія / Серія «Підручники, навчальні посібники». – Р-на-Д: «Фенікс». - 512 с.

#### **15. ЕЛЕКТРОННІ ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:**

[https://avtor24.ru/spravochniki/psihologiya/anatomiya\\_cns\\_dlya\\_psihologov/sijhoprofilaktijka\\_i\\_psihogigijena.\\_Likyvalno-ohoronnijii\\_rejijm.doc](https://avtor24.ru/spravochniki/psihologiya/anatomiya_cns_dlya_psihologov/sijhoprofilaktijka_i_psihogigijena._Likyvalno-ohoronnijii_rejijm.doc)  
<https://revolution.allbest.ru/psychology/002947080.html>.  
[scibook.net\)...knigi/psihogigiena-psihoprofilaktika.](http://scibook.net...knigi/psihogigiena-psihoprofilaktika)  
<http://oplib.ru/random/view/826704>  
[https://www.labirint.ru/books/626767/.](https://www.labirint.ru/books/626767/)

## ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

Профілактика психічних захворювань поділяється на первинну, вторинну і третинну.

1. *Первинна профілактика* – це система заходів, яка забезпечує попередження появи: психічної хвороби чи формування дисгармонічної структури особистості. Серед цих заходів основним є:

а) первинна провізорна профілактика – головною метою є охорона психічного здоров'я наступних поколінь. Вона ґрунтується на громадських заходах, спрямованих на оздоровлення побуту, праці, життя, створення умов для формування здорової сім'ї та вдосконалення виховання підростаючого покоління, досягнення гармонії розвитку у всіх послідуєчих поколіннях;

б) первинна генетична профілактика – головною метою має науковий прогноз можливих наслідків спадкових психічних захворювань для психічного здоров'я наступних поколінь. Вона створює умови для керування спадковістю та оздоровлення спадковості без шкоди і дискримінації особи. Безпосередньо здійснюється медико-генетичними консультаціями.

2. *Вторинна профілактика* – система заходів, спрямованих на попередження небезпечного для життя або неблагоприємного перебігу психічного захворювання. До цих заходів відносяться:

- рання діагностика, прогноз та попередження небезпечних для життя хворого станів;
- ранній початок лікувально-коригуючих заходів, швидке досягнення максимально повної ремісії або повної редукції хвороби;
- виключення можливості рецидивуючого перебігу;
- довготривала підтримуюча корекція психіки хворого після хвороби та в період ремісії.

3. *Третинна профілактика* – система заходів, спрямованих на попередження психічної інвалідації при затяжному, хронічному перебігу хвороби. Це здійснюється шляхом застосування медикаментозних і інших коригуючих методів терапії для переривання хронічного перебігу хвороби, оздоровлення умов життя і побуту хворих, систематичного використання засобів реадптації та активного праце- і побуту влаштування в період ремісії.

Основна психологічна вимога до лікувально-охоронного режиму в лікувальному закладі – знешкодження негативних, шкідливих впливів на психіку хворого факторів лікувального середовища, які сприймаються як дискантними рецепторами, так і через другу сигнальну систему хворого – посередництвом слова. Стержнева задача лікувально-охоронного режиму – боротьба з болем і страхом болі. Елементи лікувально-охоронного режиму:

- доброзичливість персоналу, чуйність і уважність при прийомі хворого у лікарню і під час всього перебування. Що сформує у хворого довіру до персоналу і всього медичного закладу;
- впевненість хворого в високій кваліфікації лікарів і середнього медичного персоналу, в здатності і готовності надати йому кваліфіковану допомогу;
- хороші ділові взаємостосунки медичних сестер між собою, з лікарями, санітарками, які сприяють укріпленню віри хворого в надійність медичного колективу;
- вмiле використання прийомів психотерапії (використання слова для заспокоєння хворого і виведення його з стану тривоги і т.п.);
- створення умов для проведення фізіологічного сну хворого та умов для фізичної активності хворих за рахунок лікувальної фізкультури, дозованих прогулянок в межах відділу або на свіжому повітрі, а також вільного режиму по призначенню лікаря;
- створення здорового мікроклімату в палатах (слід потурбуватись про психологічну і медичну сумісність хворих палати: вік, характер і важкість захворювання, можливо і рівень загального розвитку повинні бути близькими);
- естетичне оформлення внутрішніх приміщень – інтер'єр (вдало підібраний колір стін, зручні крісла дивани, куточки живої природи з акваріумами, рослинами і т.п.), що сприяє настрою і хворих, і персоналу, активному відпочинку і одужанню.

