

Прокопович Н.С., студ. гр. 412-а ФКиСКД
БГУКИ
Научный руководитель – Самерсова Н.В.,
канд. пед. наук, профессор

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДЫ КАК СРЕДСТВА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

В последнее время врачи-терапевты все чаще сталкиваются с тем, что к ним обращаются пациенты в возрасте от 30 до 45 лет с жалобами на боли, недомогание, повышенное или пониженное давление и прочие физиологические неудобства. Обследование не выявляет наличия каких-либо заболеваний, и лечение назначается симптоматическое. Пациент может длительное время принимать прописанные врачом медикаменты, однако улучшение так и не наступит. Ведь недомогание имеет психологические корни, а заболевание, от которого страдает человек, называется депрессией.

Депрессия (от латинского слова *depression* – подавление) – это психологическое расстройство, которое характеризуется пониженным настроением, торможением интеллектуальной и моторной деятельности, снижением витальных побуждений, пессимистическими оценками себя и своего положения в окружающей действительности, соматоневрологическими расстройствами [1]. Депрессии присущи такие свойства, как отрицательная, уничтожающая оценка собственной личности, внешнего мира и будущего. Депрессивные состояния отличаются большим многообразием и распространенностью. Иногда депрессия может проявляться не только в виде понижения настроения или нежелания что-либо делать, но и другим образом – например, болями в сердце. Или проблемами с пищеварением, когда это бывает похоже на гастрит или колит.

На самом деле, механизмы возникновения таких депрессий, которые еще называются «маскированными», еще не выяснены окончательно. Специалисты указывают на основные психогенные травмирующие факторы, влияющие на возникновение депрессивных состояний:

1. Ситуации кратковременные, но резко затрагивающие личность в силу индивидуальной значимости травмирующих воздействий (ситуации утраты; ситуации, внезапно нарушающие основные направленности личности; внезапно травмирующие воздействия, которые затрагивают особо ранимые стороны личности.

2. Ситуации сильных продолжительно существующих травмирующих воздействий:

- а) конфликты общественных отношений;
- б) конфликты семейных отношений;
- в) конфликты сексуальных взаимоотношений, а также сложные переживания, связанные с неразделенной любовью.

3. Ситуации со слабыми, но продолжительно действующими травмирующими воздействиями:

- а) ситуации длительного психического напряжения:
 - разорванный темп работы и жизни, требующий постоянного переключения в совершенно неожиданных направлениях;
 - ситуации необходимости постоянно сдерживать себя;
- б) ситуация повышенной ответственности.

4. Ситуации неудовлетворенных стремлений [0].

Депрессии особенно распространены в современном обществе среди лиц среднего возраста. Причины этого явления весьма разнообразны: стиль жизни, вынуждающий современного человека работать больше, чем позволяет его физиологический, психологический и интеллектуальный потенциал; постоянное нарушение личного пространства в офисах, в общественном транспорте; постоянное стремление заработать как можно больше денег, чтобы обеспечить себя материальными благами, необходимыми для достойного существования, а также многое другое.

Также одной из особенностей депрессии является то, что в силу физиологических и психологических особенностей ею чаще страдают женщины, нежели мужчины. Объясняется это тем, что женщины более

склонны к негативным оценкам событий, у них обычно ниже самооценка и чаще возникает чувство вины, даже без видимого повода. Женщины часто полностью уходят в семью, живут чувствами, полностью зависят от чужого (пусть и родного) мнения и серьезно страдают, если дома не все благополучно.

Также психологическая устойчивость человека напрямую связана с активностью серотонинэргических систем: если серотонина в центральной нервной системе мало, это подрывает психологическую устойчивость и делает человека беззащитным перед неблагоприятными событиями. У женщин по сравнению с мужчинами активность серотонинэргических систем вдвое ниже. Этот сниженный «запас прочности» и является еще одной – биохимической – причиной большого количества женских депрессий. Кроме того, женский организм в течение жизни не раз подвергается гормональным колебаниям, например, во время беременности или климакса, что приводит к возникновению специфических видов женской депрессии, не знакомых мужчинам.

Итак, в ходе изучения литературы выяснилось, что наиболее подвержены депрессиям женщины в возрасте 30 – 45 лет, работающие, замужние и живущие в городе. Но есть еще один фактор, влияющий на распространенность этого заболевания – национальная принадлежность.

Следует отметить, что среди славян присутствует особое отношение к депрессии, неврозам и тому подобным заболеваниям. На Западе давно известно, что если терапевт не в состоянии определить, от какого недуга страдает пришедший к нему человек, то ему, возможно, необходимо обратиться к психологу. Поэтому там многие люди благополучно избавляются от проблем подобного рода. Современные белоруски, россиянки и украинки, наоборот, стараются обращаться к врачам как можно реже, а психологов и психотерапевтов вообще избегают. Но даже в случае, если кто-то все же решит прийти на прием к такому специалисту, возможно, он откажется от медикаментозной терапии, руководствуясь распространенным

стереотипом о том, что лекарства стоит принимать лишь тогда, когда что-то болит.

Такие особенности менталитета славян в целом, и белорусов в частности, ориентируют исследователей на активный поиск альтернативных способов лечения психических расстройств.

Современная психология располагает многими немедикаментозными методами лечения депрессий и расстройств психики: психоанализ, гештальт-терапия, арт-терапия, а также многие другие. Но в последнее время все большее распространение среди врачей получают методики, направленные на получение положительного лечебного эффекта благодаря использованию терапевтического потенциала природы. Это такие методики, как песочная терапия, флоротерапия, иппотерапия.

Но есть еще такая форма лечения, как экотерапия – восстановление эмоционального и душевного равновесия путем общения с природой. По мнению специалистов, именно этот метод немедикаментозной терапии как нельзя лучше подходит для лечения депрессий у выбранной возрастной категории. Экотерапевты предполагают, что возникающий вследствие современного образа жизни стресс или вызванная им депрессия являются проявлением неосознанной тоски по естественной жизни на природе.

«Некогда люди были неотъемлемой частью живой природы, – говорит основатель Международной ассоциации экотерапии Линда Баззелл-Сольцман. – Мы утратили эту связь и теперь дорого расплачиваемся за это» [2].

Таким образом, городским жителям и жительницам, проводящим большую часть своей жизни в квартирах, офисах, городском транспорте или даже собственных автомобилях нужно стремиться все свое свободное время проводить в общении с природой, чаще выезжать за город, предпочитать ресторанам и кафе в праздники пикники на свежем воздухе за пределами города. А для того, чтобы люди могли выехать на природу и отдохнуть, отвлечься, развлечься, удовлетворить свои познавательные потребности и

т.д., необходимо менять отношения человека с окружающей средой. Нужно созерцать и наслаждаться, а не потреблять и вредить!

Список использованной литературы:

1. Блейхер, В.М., Крук, И. В. Толковый словарь психиатрических терминов / В. М. Блейхер, И. В. Крук. – Воронеж, ВГУ, 1995г. – 325 с.
2. Вейн, А.М. Депрессия в неврологической практике / А. М. Вейн. – М.: Медицинское информационное агенство, 2002. – 160 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ