

Психогігієна особистості як важлива складова підготовки до вагітності через призму громадського здоров'я

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета: показати важливість особистісної психогігієни в процесі підготовки до зачаття, вагітності та пологів в цілому, шляхом огляду, узагальнення та аналізу наукової літератури.

Матеріали та методи: у роботі використано публікації, присвячені питанням психогігієни у перинатології, інформаційно-аналітичний метод.

Висновки: психогігієна, зокрема особистісна та сімейна, є невід'ємною частиною в процесі планування і створення родини. Являється важливою допоміжною складовою у збереженні і зміцненні психічного здоров'я, створенні сприятливих умов для гармонійного перебігу прегравідарного періоду та вагітності в психологічному аспекті, а психоедукація сприяє підвищенню психологічної компетентності партнерів та поширенню необхідних знань у сфері перинатології.

Ключові слова: психологія, психогігієна, психоедукація, вагітність, батьківство, прегравідарна підготовка, перинатологія.

ВСТУП

Вагітність є періодом, що включає глибокі психологічні, а також фізичні зміни. Це впливає на всіх майбутніх матерів незалежно від їх психологічного благополуччя. Всі жінки маніфестують значні психологічні та емоційні зміни під час вагітності, і ці зміни глибоко впливають на психічне здоров'я самої жінки та ранні відносини мама-дитина. Для того, щоб увесь період вагітності приносив тільки приємні емоції, до зачаття дитини потрібно правильно підготуватися. Це не тільки збереже репродуктивну функцію і здоров'я жінки, але і гарантує народження здорової та міцної дитини.

Мета: показати важливість особистісної психогігієни в процесі підготовки до зачаття, вагітності та пологів в цілому, шляхом огляду, узагальнення та аналізу наукової літератури.

Матеріали та методи: у роботі використано публікації, присвячені питанням психогігієни у перинатології, інформаційно-аналітичний метод.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Останнім часом планування вагітності часто називають «прегравідарною підготовкою до вагітності». З латинської «gravid» означає «вагітна». Тобто прегравідарна підготовка-це не що інше, як звичайне та ретельне планування вагітності, це комплекс діагностичних, профілактичних і лікувальних заходів, результатом яких є підготовка організму до повноцінного зачаття, виношування і народження здорової дитини. Однією із найважливіших частин даного процесу являється адекватна психологічна підготовка.

Однак, як показує практика, підготовка до вагітності-це важливий фактор, який зумовлює не тільки народження здорової дитини, але і допомагає вператись з багатьма психологічними проблемами в сім'ї, пов'язаними з появою дітей.

Батьківство починається ще задовго до того як батьки приносять свого малюка додому з лікарні. Вагітність і народження є невід'ємною частиною процесу становлення батьківства. Остання література показує, що значні психологічні зміни відбуваються протягом вагітності і можуть бути критичними для адаптації до батьківства. Останні дані показують, що вагітність є нормальним періодом розвитку, який потребує психологічної адаптації нових батьків. Цей період передбачає потрясіння в емоціях, відносинах, цінностях та ролях, які вимагають значної уваги та підготовки. Дослідження показали, що безуспішне вирішення цих потрясінь було пов'язане з труднощами вагітності та пологів, післяпологової депресією та жорстокістю дітей та зневагою.

Зміни в психічній сфері жінок, спричинені материнством, є одною з найбільш складних і маловивчених областей сучасної науки. Актуальність цієї теми зумовлена багатьма чинниками: постійно зростає кількість розлучень, висока частота післяпологової депресії у популяції (10–15%), лавиноподібне зростання дітей сиріт з живими батьками. Нинішня девальвація цінностей класичного шлюбного інституту – це актуальне питання, а не філософія, і виходить за рамки цієї статті. Ми тільки скажемо, що здорова генерація у кожному сенсі може підніматися лише в умовах міцної сім'ї, де протягом багатьох століть жінка відчуває себе найбільш упевненою і у повному обсязі усвідомлює свою материнську функцію.

Виявлено, що діти матерів, які страждають післяпологової депресією, потрапляють у високий ризик розвитку емоційних та поведінкових проблем та затримки розвитку (Г.В. Скобло, Л.Л. Баз, 1998), психічні розлади у сфері комунікації та психологічні проблеми підліткового віку (Г.Г. Філіппова, 1999). Було також виявлено, що непролікована післяпологова депресія має високу ендогенізацію ризику (Розенблюм О., Данон Г., Нестур А., 2000). За даними

Дюранда Б. (1994), 25% однополярних або біполярних афективних розладів відбуваються після народження, часто після першого. На думку автора, причини цього є: схильність до маніакально-депресивного синдрому або втрата під час вагітності когось із найближчих родичів або ж відсутність чоловіка.

Всесвітня організація охорони здоров'я, вважаючи питання створення родини і сімейної психогієни надзвичайно актуальними, приділяє їм спеціальну увагу, розробляє програми, що стосуються планування і створення родини. Відомо, що загальна народжуваність дітей знизилася в зв'язку з появою сучасних методів попередження вагітності. У той же час народжуваність дітей у психічно неповноцінних жінок, навпроти, збільшилася.

Основні принципи роботи ВООЗ з галузі охорони психічного здоров'я в міжнародному масштабі:

I. Перший принцип – створення при кожному національному міністерстві охорони здоров'я секції психогієни з метою координації всієї роботи щодо попередження нервово-психічних захворювань усередині країни і обміну досвідом з іншими країнами.

II. Другий принцип – звернення особливої уваги на роботу серед дітей, оскільки в дитячому віці профілактичні заходи найбільш ефективні.

III. Третій принцип – об'єднання роботи з психогієни з усіма іншими видами діяльності ВООЗ, такими як служба охорони здоров'я матері і дитини, а також з роботою спеціалізованих і неспеціалізованих закладів Організації Об'єднаних Націй.

Психогієна – галузь медичної психології, яка вивчає вплив факторів і умов зовнішнього середовища, виховання і самовиховання на психічний розвиток і психічний стан людини, розробляє рекомендації щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я суспільства і окремих осіб. Тобто, основне завдання психогієни – формування і підтримка психічного здоров'я.

У структурі психогієни виділяється *три рівні*:

1) *Національна психогієна* – здійснюваний соціальними інститутами комплекс заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я нації. Найважливішим напрямком національної психогієни є державна підтримка санітарної психогієни освіти, підвищення психологічної компетентності громадян, поширення знань про психологічну допомогу і самопомогу.

2) *Організаційна психогієна* – практична психогієна на рівні організації. До числа питань організаційної психогієни відносяться: організація психологічної служби підприємства, планування та розробка заходів щодо підтримання здоров'я і працездатності співробітників, щодо оптимізації режиму праці, навчання, відпочинку, створенню кімнат емоційного розвантаження та інших місць відпочинку на підприємстві або в зонах відпочинку, забезпечення робітників або учнів консультативною допомогою

3) *Психогієна особистості* – це рівень практичної психогієни, де центральним об'єктом виступає окрема людина, особистість. Це сукупність дій, які людина здійснює своїми силами (своїми можливостями, особистими стараннями та вміннями).

Основні завдання психогієни:

1. Створення сприятливих умов для формування гармонійно розвинутої особистості.
2. Формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я.
3. Розробка психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження нервово-психічних порушень.
4. Моніторинг психічного здоров'я населення.
5. Розробка та впровадження заходів з оптимізації розумової праці та забезпечення активного творчого довголіття.

Особиста психогієна – вивчає механізми емоційної саморегуляції і розробляє шляхи зміцнення власного психічного здоров'я.

Психогієна людини повинна починатись з внутрішньоутробного періоду (дотримання матір'ю всіх гігієнічних вимог, створення позитивного психологічного клімату для майбутньої дитини і т.п.).

Важливими інструментами профілактики є психоедукація та психопросвітницька робота в сфері перинатології.

Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Даною діяльністю у галузі перинатології займаються відповідні спеціалісти (медичні психологи, психотерапевти, гінекологи) у різноманітних центрах планування сім'ї, жіночих консультаціях та інших закладах охорони здоров'я.

ВИСНОВКИ

Отже, психогієна, зокрема особистісна та сімейна, є невід'ємною частиною в процесі планування і створення родини. Являється важливою допоміжною складовою у збереженні і зміцненні психічного здоров'я, створенні сприятливих умов для гармонійного перебігу прегравідарного періоду та вагітності в психологічному аспекті, а психоедукація сприяє підвищенню психологічної компетентності партнерів та поширенню необхідних знань у сфері перинатології.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Вчасна та якісна психоедукація;
2. Позитивний психологічний настрій партнерів;
3. Створення сприятливої психологічної атмосфери вдома та на роботі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні основних питань перинатальної психології/психоедукації та психогієни, головним завданням яких виступає зміцнення психічного здоров'я наступних поколінь та громадського здоров'я вцілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. пос. / Н.Є. Афанасьєва. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – С. 6-10.
2. Куликов Л.В. Психогієна особистості: навч. пос. / Л.В. Куликов-СПб.: Пітер, 2004. -203с.
3. Маклаков А.Г. Загальна психологія.-СПб.:Пітер,2001-592с.
4. Медичний довідник Medical-Enc. / Психіатрія, поняття психопрофілактики, її види. /Режим доступу: <http://medical-enc.com.ua/psychoprophylaxis.htm>
5. Antle K. Psychologic involvement in pregnancy by expectant fathers. J obstet gynecol nurs 2013; 4:40-42.
6. Brazelton TB: Effect of maternal expectations on early infant behavior. Early child dev care 2010; 2:259-273. 6.
7. Colman A, Colman L: Pregnancy: the psychological experience. New York, Seabury press, 2012, pp. 6-10.
8. Fred Tudiver Judy Tudiver: Pregnancy and psychological preparation for parenthood /Can. Fam. Physician vol. 28: september 2014
9. Grossman FK, eichler Is, winickoff sa: pregnancy, birth and parenthood. San francisco, jossey-bass publishers, 2012, pp. 12-44, 141-168.
10. Lagercrantz E, Lagercrantz R: social and psychological risk factors in pregnancy and early parenthood, in carezza I, zichella I (eds): emotion and reproduction. London, academic press, 2010, vol 20b. 16.
11. Shereshefsky PM, Yarrow LJ: psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adaptation. New York, raven press, 2014.
12. Williams JH: Psychology of women. New York, w. W. Norton and company inc., 2013, pp. 262-265. 8.
13. Williams CC, Williams RA, Griswold MJ, et al: Pregnancy and life change. J Psychosom Res 2011; 19:123-129.
14. Yousuf Atik Psychohygiene early motherhood / october 19, 2016

Дата надходження рукопису до редакції: 17.03.2018 р.

Психогієна личности как важная составная подготовки к беременности через призму общественного здоровья

А.П. Романов, Б.Я. Надь

Ужгородский национальный университет, м. Ужгород

Цель: показать важность личной психогієны в процессе подготовки к зачатию, беременности и родов в целом, путем осмотра, обобщения и анализа научной литературы.

Материалы и методы: в работе использованы публикации, которые посвящены вопросам психогієны в перинатологии и информационно-аналитический метод.

Выводы: психогієна, в частности личностная и семейная, есть неотъемлемой частью в процессе планирования и создания семьи. Является важной вспомогательной составляющей в сохранении и укреплении психического здоровья, создании благоприятных условий для гармоничного течения прегравидарного периода и беременности в психологическом аспекте, а психоедукация способствует повышению психологической компетентности партнеров и распространению необходимых знаний в сфере перинатологии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психология, психогієна, психоедукация, беременность, отцовство, прегравидарная подготовка, перинатология.

Personality psychohygiene as an important factor of preparation for pregnancy through the lens of public health

O. Romanov, B. Nad'

State Higher Educational Institution "Uzhhorod National University".

Aim: to show the importance of personal psychohygiene in the process of preparation for impregnation, pregnancy and childbirth in general, through examination, synthesis and analysis of scientific literature.

Materials and methods: publications on the issues of psychohygiene in perinatology were used in the course of the work. Information-and-analytical method was applied.

Conclusions. Psychohygiene, in particular personal and family, is an integral part in the process of planning and creating a family. It is an important auxiliary component in preserving and strengthening mental health, creating favorable conditions for

the harmonious flow of the pregravidder period and pregnancy in a psychological aspect and psychoeducation promotes the psychological competence of the partners and the dissemination of the necessary knowledge in the field of perinatology.

KEY WORDS: psychology, psychohygiene, psychoeducation, pregnancy, paternity, pregravidder training, perinatology.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Романів Олександр Петрович – к.м.н., зав. кафедрою фізичної реабілітації факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вул. Митна, 29, м. Ужгород, Закарпатська обл., 88000, Україна.

Надь Б. Я. – асистент кафедри фізичної реабілітації факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вул.Митна, 29, м.Ужгород, Закарпатська обл., 88000, Україна