

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССОГЕННЫХ И АДАПТАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Александров М.А.

Центр изучения проблем здравоохранения

*Влияние стрессогенных факторов на здоровье и психологическое состояние людей, особенно пожилого возраста и/или тяжелобольных, известно, однако в медицинских организациях и учреждениях соцобеспечения психологическая сторона лечения или пребывания в доме-интернате часто игнорируется. Необходимы определенные усилия по популяризации и использованию социально-психологических технологий в повседневной практике, поскольку практически все аспекты организации здравоохранения и формирования общественного здоровья связаны с социальной психологией. Субъективное восприятие ситуации влияет на человека больше, чем ее объективные характеристики. Иногда четко регламентированный внутренний распорядок без учета мнений пациентов может привести к неожиданным негативным последствиям.*

Здоровье человека зависит от многих факторов, включая его наследственность, образ жизни, состояние среды обитания и т.д., причем уровень организации медицинской помощи по своей значимости находится в этом списке далеко не на первом месте. Большинство этих факторов (за исключением разве что наследственности) подвержено влиянию со стороны человека. Что касается поведения, мыслей и эмоций человека, развития общества в целом, отдельных аспектов его деятельности, социальных групп и институтов, то они являются объектами изучения социально-психологических наук. В конечном счете, состояние общественного здоровья зависит от того, что люди делают, чувствуют и как они мыслят. Цель социальной психологии помочь им в решении проблем, связанных со здоровьем, в разработке и реализации более эффективных моделей поведения и мышления.

Особая роль в формировании общественного здоровья принадлежит технологиям социальной психологии, значение которой в настоящее время еще недостаточно оценено. Необходимы определенные усилия по ее популяризации и использованию социально-психологических технологий в повседневной практике, поскольку, и это нужно повторить, практически все аспекты организации здравоохранения и формирования общественного здоровья связаны с социальной психологией. Именно установочные системы (ментальные схемы) индивидуумов и социальная ситуация являются главными движущими силами любой общественной или индивидуальной деятельности людей.

Данная публикация посвящена применению методов социальной психологии в сфере сохранения физического и ментального здоровья. Эта область успешно развивается и в ней проводится много исследований. Действительно ли отношение людей к жизни оказывает влияние на их физическое здоровье? Вопросы взаимодействия души и тела всегда волновали людей, а современные исследования в области психологии предлагают нам некоторые очень интересные ответы.

Когда люди испытывают большие перемены в своей жизни, например, теряют супруга, оказываются банкротами или вынуждены адаптироваться к другой культуре, то их шансы на смерть резко возрастают. Описано много случаев внезапной необъяснимой смерти после того, как жизнь человека резко изменилась.

Ганс Селье был одним из пионеров в исследовании стресса. Он определил стресс как физиологическую реакцию тела на угрожающие события. Селье писал о том, как человеческое тело адаптируется к угрозам окружающей среды независимо от их источника - будь то физиологическая или психологическая травма. Позднее исследователи выяснили, что именно делает события угрожающими. Холмс и Рейх (Holms & Rahe, 1967) например, считали, что стресс - это степень, в которой люди должны изменить и перестроить свой образ жизни в ответ на какое-либо внешнее событие (а точнее перестроить свои нейронные сети, которые в конечном итоге и определяют наши мысли, эмоции и поведение). Чем больше требуется изменений, тем больше стресс. Например, если умирает су-

пруг или любимый, то это нарушает практически весь ход человеческой жизни и вызывает сильный стресс. Стресс связан и с хорошими счастливыми событиями, если они заставляют человека изменить свои повседневные привычки.

Чтобы оценить такие жизненные изменения, Холмс и Рейх<sup>1</sup> разработали шкалу перемен, которая называется Шкалой уровня социальной реадaptации (см. табл. 1). Некоторые события, такие как смерть супруга или партнера, затрагивают сразу много "баллов перемен в жизни", потому что они включают самые большие изменения в повседневном человеческом существовании. Другие события, например, штраф за нарушение правил дорожного движения, относительно слабо влияют на жизнь человека в целом (хотя тут все зависит от субъективного восприятия и

ситуации - тут решаем не мы, а наш мозг - на эту тему мы подготовим отдельную статью).

Шкала социальной реадaptации разработана исходя из концепции Г.Селье о двух видах стресса - положительном и отрицательном. Стресс понимается как бивалентное событие, изменение в окружающей обстановке, к которому человеку необходимо адаптироваться, для чего он расходует физиологические и психологические ресурсы. При этом, позитивные счастливые события в жизни, чаще всего, оказывают меньшее стрессогенное влияние, чем несчастья, но различие может быть весьма незначительным. Вступление в брак оценивается в 50 единиц жизненных изменений, даже хотя это обычно - счастливое событие.

Таблица 1

ШКАЛА СОЦИАЛЬНОЙ РЕАДАПТАЦИИ

Уровень события (по значимости)	Событие	Баллы перемен в жизни
1.	Смерть супруга (супруги)	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого родственника	63
6.	Болезнь или травма	53
7.	Брак	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение супругов	45
10.	Выход на пенсию	45
11.	Изменение состояния здоровья у одного из членов семьи	44
12.	Беременность	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи	39
15.	Перемены в бизнесе	39
16.	Изменения финансового состояния	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Перемена характера работы	36
19.	Изменение количества супружеских ссор	35
20.	Крупный долг	31
21.	Лишение должника права выкупа заложенного имущества	30
22.	Изменение служебных обязанностей	29

<sup>1</sup>Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов, в зависимости от его стрессогенности.