



Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов,
Т. И. Дьяконова

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОГИГИЕНА

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
СпецЛит

Борис Овчинников

Практическая психогигиена

«СпецЛит»

2017

УДК 613.86(075)

Овчинников Б. В.

Практическая психогигиена / Б. В. Овчинников — «СпецЛит»,
2017

ISBN 978-5-299-00908-8

В пособии изложены актуальные аспекты практической психогигиены. Представлены рекомендации по основным разделам индивидуальной психогигиены: воспитания и обучения, труда и отдыха и других, а также личной психогигиены. Пособие включает основные психогигиенические приемы самопомощи: волевые, рациональные, мнемонические, эмоциональные и др. Описаны основные методы психической саморегуляции, в частности метод аутогенной тренировки, методы нервно-мышечной релаксации, управления ритмом дыхания и др. Пособие содержит рекомендации по оптимальным стилям общения с людьми, относящимися к отдельным психологическим типам, а также обладающими выраженными индивидуальными особенностями личности (акцентуациями). Пособие предназначено для студентов факультетов психологии, медицинских вузов, слушателей факультетов последипломного образования при изучении медицинской психологии и психиатрии, клинических психологов в их практической работе, а также для всех интересующихся практической психогигиеной и психологией.

УДК 613.86(075)

ISBN 978-5-299-00908-8

© Овчинников Б. В., 2017

© СпецЛит, 2017

Содержание

Введение	7
Глава 1. Основные разделы психогигиены	8
1.1. Психогигиена воспитания и обучения	10
1.2. Психогигиена труда и отдыха	13
1.3. Психогигиена межличностного общения	15
1.4. Психогигиена молодой семьи	19
1.5. Психогигиена интимных взаимоотношений	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Борис Овчинников, Игорь
Дьяконов, Татьяна Дьяконова
Практическая психогигиена**

© ООО «Издательство „СпецЛит“», 2017

Введение

Пособие посвящено современным практическим проблемам психогигиены и первичной психопрофилактики, понимаемой как совокупность методических приемов и рекомендаций по оценке и сохранению психического здоровья психически здоровых людей.

В последние годы отечественные авторы (А. Л. Еремин, Э. И. Денисов, Ж. В. Гудинова и др.) разрабатывают основы информационной гигиены. По мнению авторов настоящего пособия, психическая гигиена является неотъемлемым и ключевым разделом информационной гигиены.

В первой главе пособия рассматриваются основные направления психогигиены. Психогигиенические мероприятия могут проводиться в разных масштабах: общегосударственном (например, общенациональная кампания по борьбе с курением и ожирением в США), региональном, местном, корпоративном, адресоваться каким-либо прослойкам населения, группам риска и т. д. Такая работа для нашей страны – вопрос отдаленного будущего, поэтому авторы уделяют основное внимание индивидуальному аспекту психогигиены. Речь идет о тех методах и приемах, которые клинический психолог может посоветовать здоровым и больным людям применительно к различным сторонам их жизнедеятельности: обучению, труду, сексуальному взаимодействию, семейной жизни, переходу с одного возрастного этапа на другой.

Во второй главе пособия подробно рассматриваются вопросы личной психогигиены, понимаемой как совокупность «самосберегающих» технологий, применимых во многих случаях жизни при решении самых разнообразных проблем. Любое жизненное событие человек путем деструктивной переработки может превратить в психическую травму. Однако существуют многообразные приемы и способы сделать свою жизнь менее травматичной, более субъективно комфортной.

Третья глава посвящена также психогигиене, однако особому ее аспекту. Здесь описываются методы психической саморегуляции в их психогигиенических (по существу, психопрофилактических) вариантах. Следует отметить, что эти методы (самовнушение, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация и др.) первоначально создавались для лечения психических расстройств пограничного регистра. Позднее они модифицировались и приобрели форму превентивных и коррекционных вмешательств, адресованных психически здоровым людям, находящимся в состоянии эмоционального стресса, хронического переутомления, десинхронизации и климатической дезадаптации, а также подвергшихся соматическим заболеваниям и травмам.

Четвертая глава пособия содержит практические рекомендации по оптимальным стилям общения с людьми, обладающими выраженными индивидуальными особенностями личности. Практика показывает, что такие особенности нередко создают барьеры в общении, затрудняющие оказание психологической помощи. В подразд. 4.1 рассматриваются особенности психопрофилактики применительно к представителям «нормальных», гармоничных психологических типов; в подразд. 4.2 – особенности психокоррекции дисгармоничных, акцентуированных радикалов личности.

Глава 1. Основные разделы психогигиены

Психогигиена – наука об обеспечении, сохранении и поддержании психического здоровья человека (Н. Д. Лакошина, Г. К. Ушаков, 1984). Она является составной частью более общей медицинской науки о здоровье человека – гигиены. Специфической особенностью психогигиены является ее тесная связь с клинической (медицинской) психологией, которая В. Н. Мясищевым (1969) рассматривается в качестве научной основы психогигиены. В системе психологических наук, предложенной известным отечественным психологом К. К. Платоновым (1972), психогигиена включена в медицинскую психологию.

Термин «психогигиена» ввели в употребление немецкий психиатр Роберт Зоммер (1900) и американский энтузиаст-дилетант Клиффорд Бирс (1907).

Психогигиена нацелена на оздоровление окружающей среды, образа жизни и повседневного поведения человека, а также его отношений с людьми и со средой. Можно сказать, что психогигиена заботится о предотвращении психических расстройств в целом – безотносительно их специфичности. В отличие от нее, психопрофилактика стремится избавить людей от конкретных расстройств, выявляя и блокируя факторы риска, осуществляя адресное превентивное вмешательство.

Для психогигиены основной задачей является распространение знаний о психическом здоровье, здоровом образе жизни, формировании навыков оздоровительного поведения. Под оздоровительным поведением понимается любая мера, предпринятая человеком независимо от фактического или субъективно воспринимаемого состояния здоровья с целью укрепления, защиты или поддержания психического здоровья.

Элементы психической гигиены появились в жизни человека задолго до того, как произошла систематическая разработка принципов этой научной дисциплины. Над необходимостью поддерживать собственное душевное здоровье и равновесие во взаимодействии с окружающим миром задумывались еще античные мыслители. Значение для психики человека «хорошей уравновешенной жизни» подчеркивал Демокрит, а Эпикур называл оптимальное психическое состояние «атараксией», спокойствием мудрого человека. Философское мировоззрение практически всегда было связано с поиском способов достижения гармонии во внутреннем мире человека. Позднее фактором, стабилизирующим и гармонизирующим психическую, внутреннюю жизнь человека, стала религия.

Психогигиена как научное направление возникла на рубеже XIX и XX вв. В России ее зарождение связывают с состоявшимся в 1887 г. Первым съездом отечественных психиатров, на котором И. П. Мержеевский, С. С. Корсаков, И. А. Сикорский обратились к психиатрам, врачебной общественности, а также ко всем передовым людям страны с идеями и программами предупреждения психических и нервных заболеваний.

В зарубежной литературе возникновение психогигиены связывают с движением, основанным американским страховым служащим Клиффордом Бирсом. С 1900 по 1903 г. он находился в психиатрическом стационаре с психозом. В 1908 г. опубликовал книгу «Разум, нашедший себя», вызвавшую интерес во всем мире. Затем Бирс создал Национальный комитет психической гигиены, объединивший крупнейших психиатров и психологов США. В 1916 г. комитет стал государственным учреждением. К. Бирс много путешествовал, читая лекции, пропагандируя положения о необходимости совершенствования психологической помощи и пытаясь привлечь внимание общественности к проблемам, связанным с психическими болезнями. В 1918 г. психогигиенические комитеты или общества существовали в Канаде, Австралии, а также Франции, Англии и многих других странах Европы. Вопросами психогигиены занимались такие видные психиатры, как Э. Крепелин, А. Форель, Е. Блейлер и др.

Перед началом Второй мировой войны в развитых странах Европы и Америки сформировалось психогигиеническое сообщество. Издавались журналы, координирующие деятельность по изучению причин возникновения психических нарушений, внедряющие психогигиену в медицинское и общее образование, осуществляющие санитарное просвещение населения. В послевоенные годы были созданы отдел психического здоровья при ВОЗ и Всемирная федерация психического здоровья. Во многих странах ведется преподавание психогигиены.

В последние десятилетия психогигиена в основном ориентируется на решение социальных и экологических проблем, имеющих отношение к психическому здоровью. Основной целью психогигиены по-прежнему остается сохранение психического здоровья, душевного равновесия. Поэтому среди ее современных направлений особое место занимает изучение факторов и условий среды, влияющих на психическое развитие и психическое состояние человека. Выявляя патогенные факторы, психогигиена разрабатывает мероприятия по их устранению или ограничению их действия. Психогигиена призвана помогать человеку избегать неблагоприятных воздействий, опасных для его психического здоровья, обучать его справляться с теми трудностями, которых не удалось избежать, используя для этого естественные, природные ресурсы или изменяя свое отношение к негативным факторам и событиям.

Существуют различные классификации разделов психогигиены. Большинство авторов выделяют личную (индивидуальную) и общественную (социальную) психогигиену. С учетом возрастного аспекта выделяют психогигиену детства, юношества, зрелого возраста, психогигиену пожилых людей. Кроме того, выделяют психогигиену умственного и физического труда, психогигиену быта и семейных отношений. Существует также много более узких и специфических разделов психогигиены – инженерная, спортивная, военная и др.

1.1. Психогигиена воспитания и обучения

«Все мы родом из детства» – писал Антуан де Сент-Экзюпери. Высокочувствительная и ранимая нервная система ребенка обладает способностью к импринтингу – «впечатыванию», запечатлеванию внешних сигналов с одного раза и навсегда. Отсюда следует, что воспитание в значительной степени определяет образ жизни детей на всю их будущую жизнь, а также стиль отношений в семьях, которые они в последующем создадут. Воспитание и обучение с самого начала тесно взаимосвязаны. Семейное воспитание закладывает основы внимательного или пренебрежительного отношения к навыкам здорового образа жизни, вопросам психической саморегуляции, умениям налаживать конструктивные, благоприятные межличностные отношения. Семья может оказывать целительное воздействие на своих членов, предоставлять незаменимую эмоциональную поддержку и «зону безопасности». Но неблагоприятная атмосфера семьи нарушает душевное равновесие человека, снижает эмоциональный комфорт, усугубляет внутриличностные конфликты, порождает дисгармонию личности, ослабляет ее психологическую устойчивость. В задачи психогигиены воспитания входит распространение знаний о закономерностях функционирования семьи, характере семейных отношений, общих правилах и конкретных приемах гармонизации семейной жизни, возможных превентивных мерах в отношении семейных конфликтов, а также практическая помощь семьям, члены которых обращаются к психотерапевтам, психологам, педагогам, социальным работникам.

В. М. Бехтерев (1905) отмечал, что отклонения характера начинаются еще в раннем возрасте, часто в силу тех или иных условий воспитания, которые своевременно могли быть легко устранены. Эта точка зрения получила дальнейшее развитие в работах отечественных психоневрологов. В частности, В. Н. Мясищев писал, что изнеживающее воспитание и захваливание детей способствуют формированию истерического характера, а чрезмерная требовательность способствует становлению психастенических особенностей личности. Неправильное воспитание может способствовать формированию у ребенка психопатологических черт характера. О. В. Кербики и В. Я. Гиндикин (1962) на основании своих исследований указывали, что гиперопека и безнадзорность в детстве типичны для возбудимых психопатов. Воспитание же по типу «золушки», то есть без ласки и внимания, при постоянных унижениях, приводит к невротическим расстройствам. Таким образом, соблюдение психогигиенических норм в процессе воспитания является в то же время и психопрофилактикой. Психопатии и акцентуации характера у детей и подростков, не будучи своевременно скорректированы, в дальнейшем могут существенно осложнить их жизнь, являясь фоном для более глубоких душевных расстройств, постоянных конфликтов в семье и на службе, и даже преступных действий (А. Е. Личко, 1983; К. Леонгард, 1981). Американские психологи полагают, что для полноценного формирования личности ребенку необходим хотя бы один «теплый» родитель. Его роль может сыграть и другой родственник либо воспитатель. Например, для писателя В. П. Астафьева такой фигурой был директор детского дома. В возрасте до 3 лет основное воздействие на ребенка оказывает мать, в возрасте 3–5 лет имеет значение воздействие отца.

В основе правильного воспитания лежит принцип непрерывности. Не только целенаправленные беседы с ребенком, но и игры, сказки несут большую воспитательную нагрузку. Выбирая книжку для чтения, кинофильм, спектакль, следует помнить о возрастных особенностях ребенка. Дело в том, что способность детей заменять объекты реальности иллюзорными продуктами воображения способствует развитию страхов. Следует избегать запугивания детей. Если не направлять некоторые игры в «мирное русло», то возбуждение может перейти в агрессию, которая постепенно станет характерной чертой в поведении ребенка. Детей не следует подвергать физическим наказаниям, поскольку они способствуют спонтанной агрессивности. Однако за свои проступки («шалости») ребенок должен получать «адекватное возмездие»

в форме порицания, ограничений различных удовольствий и благ (но не жизненно важных факторов – еды, сна и т. д.). Наряду с системой наказаний родители должны пользоваться и системой поощрений, которые также должны быть соразмерны совершенным «подвигам». Оптимальным является сочетание постоянного внимания к детям с периодическими вмешательствами строго по мере необходимости. Родители должны учитывать, что основные психологические механизмы воздействия на детей – это воздействие примером через подражание и прямое эмоциональное заражение. Требовать от ребенка то, чего не выполняет сам родитель, означает создавать для него невротизированную ситуацию.

По мнению отечественных и зарубежных авторов, для полноценного развития психики необходима свежая информация, новые впечатления, питающие воображение. Обедненная среда, отсутствие игрушек и общения с взрослыми тормозят развитие интеллекта. Особенно остро развита потребность в новизне у подростков. Отсутствие притока новых впечатлений, направляющих воображение, может приводить к погоне за «острыми» ощущениями, наркотизации, преступности (Ц. П. Короленко, Г. В. Фролова, 1975). В процессе формирования гармонически развитой личности очень важным является воспитание у детей способности к сопереживанию, жалости и любви. Д. Н. Исаев и В. Е. Каган (1979) полагают, что врач должен выступать в этом деле как консультант воспитателей, передающий родителям и всем специалистам, работающим с детьми, научно обоснованные сведения о психогигиенических требованиях и закономерностях.

Правильная система обучения способствует гармоничному развитию личности. Напротив, дефекты в системе обучения облегчают формирование аномальных черт личности. В частности, психически неуравновешенный педагог представляет угрозу для психического здоровья своих учеников.

Весьма ответственным периодом для ребенка является первый школьный год. Здесь он впервые сталкивается с новыми требованиями, непривычным режимом и обязанностями. Легче адаптируются к школе дети, посещавшие подготовительную группу в детском саду, чем так называемые «домашние» дети. Правильно подготовить ребенка к школе – задача не из легких. Большую помощь родителям в этом могут оказать детские врачи и клинические (медицинские) психологи детских учреждений. Зная индивидуальные особенности детей, они могут дать родителям конкретного ребенка соответствующие рекомендации.

Важнейшее условие сохранения физического и психического здоровья состоит в адекватности предъявляемых ученику требований его индивидуальным возможностям, с учетом степени зрелости его нервной системы. Речь идет не только о продолжительности учебных занятий, но и о количестве подлежащего усвоению учебного материала. К сожалению, это обстоятельство не всегда в должной мере учитывается учителями и родителями. Утомление после учебных занятий вполне естественно, но важно, чтобы оно не выходило за допустимые пределы и не принимало болезненного характера.

Преждевременному утомлению способствует однообразие изучаемого материала, формирующее состояние монотонии. Это особенно важно учитывать при формировании расписания уроков у младших школьников. Школьный врач и психолог должны контролировать этот процесс, следить за тем, чтобы расписание предусматривало необходимое переключение с одного вида деятельности на другой. Сдвоенные уроки (подряд два урока по одному предмету) утомляют учеников значительно больше, чем обычные. При построении конкретного урока необходимо также помнить, что количество новой информации должно к концу урока уменьшаться.

Поскольку учебные занятия всегда вызывают ту или иную степень утомления, чрезвычайное значение имеет правильная организация отдыха учащихся во время школьных перемен. Соблюдение режима дня для школьников крайне необходимо. Для домашних занятий, чтения, развлечений, пребывания на свежем воздухе, спортивных игр и т. п. должны быть предусмотр-

рены определенные часы. Дополнительные занятия во внеурочное время (занятия в музыкальной, спортивной школе, участие в кружках, изучение иностранных языков и т. п.) могут привести к перегрузке и способствовать переутомлению детей. В отношении внешкольных занятий родителям и воспитателям необходимо вносить организованность и не допускать перегрузок. До подросткового возраста ребенок должен иметь время для свободных игр, как в одиночестве, так и в кругу сверстников.

Особую значимость выполнение общегигиенических и особых психогигиенических норм приобретает для молодежи, совмещающей труд с учебой в средних и высших учебных заведениях. Эта категория работающих пользуется определенными льготами: дополнительными оплачиваемыми отпусками, выходными днями и т. д. Учебные программы и расписания занятий в вечерних школах, на вечерних и заочных отделениях средних и высших образовательных учреждений должны составляться с учетом трудовой нагрузки учащихся. Разработка и реализация соответствующих программ психогигиенической подготовки, в которую включены вопросы гигиены труда в организациях и на предприятиях, анализ причин и способы профилактики утомления и неврозов, советы по организации умственного труда приобретают особую важность для молодых людей, совмещающих труд и учебу. Обучение, как особый вид психической деятельности, отличается большой стрессогенностью, поэтому требует адекватного уравнивания интенсивными видами отдыха и переключения, то есть целенаправленной рекреационной и реабилитационной активностью.

Человек объективно нуждается в обучении и воспитании на всем протяжении его жизни. Это связано с динамическими свойствами цивилизации и культуры, темп развития которых в последние десятилетия заметно обгоняет темп жизни отдельного индивида. Чтобы не утратить связь с социальной средой, человек должен непрерывно обновлять запас своих знаний и социальных навыков. У взрослых людей эти процессы протекают в форме самообразования и самовоспитания. Ярким примером указанного положения служат драматические события на постсоветском пространстве, начиная с 1989–1991 гг. Приспособление к новым условиям потребовало радикального пересмотра системы ценностей и смысловых ориентаций, а также моральных норм и стиля межличностного общения. Представители среднего и старшего поколений, успешно решившие эти задачи, обрели благополучие и обеспечили «достойный» уровень жизни себе и своим семьям. Их физическое и психическое здоровье находится под надежной защитой. Однако для большинства взрослого населения нашей страны решение задачи экстренного переобучения и перевоспитания оказалось непосильным. Тем самым они были ввергнуты в аномию – состояние отрешенности от общего социального процесса, оказывающее негативное воздействие на психическое здоровье.

1.2. Психогигиена труда и отдыха

Психогигиена труда и отдыха – раздел гигиены, изучающий пути оптимизации трудовых нагрузок, ускорения процесса восстановления умственной работоспособности, психических функций и укрепления психического здоровья в свободное от работы время (в период регламентированных перерывов и после работы).

Качество психического здоровья человека во многом зависит от правильного выбора им профессии в соответствии с индивидуально-психологическими и психофизиологическими особенностями. Если профессия (работа) не удовлетворяет человека, он чувствует себя дискомфортно, быстро утомляется, эффективность его деятельности низкая, что может привести к состоянию профессионального стресса, профзаболеваниям, в частности, к психосоматическим расстройствам, а при длительном выполнении работы – к эмоциональному выгоранию, а также профессиональной деформации личности. И наоборот – работа по призванию является не только материальным, но и духовным источником существования, укрепляющим психическое здоровье, способствующим преодолению кризисных ситуаций личной жизни.

Эту информацию следует учитывать при выборе специальности, поэтому целесообразно пройти психодиагностическое обследование в центре профориентации, где специалисты-психологи могут дать научно-обоснованные рекомендации по трудоустройству.

В системе психогигиенических мероприятий по поддержанию высокой работоспособности и предупреждению переутомления большое значение имеет внедрение научнообоснованных режимов труда и отдыха – распорядка трудовой деятельности, при котором высокая производительность труда сочетается с устойчивой работоспособностью. Особенно важна рациональная организация внутрисменных перерывов, включающая время на отдых и паузы в работе (микро-и макропаузы).

Обеденный перерыв целесообразно делать в середине рабочего дня или с отклонением от середины в пределах 1 часа. Длительность перерыва на обед должна быть не менее 45–60 минут, так как непосредственно после приема пищи деятельность организма направлена на ее усвоение и работоспособность неизбежно снижается. Работникам умственного труда, ведущим малоподвижный образ жизни, после приема пищи полезен активный отдых. Это могут быть ходьба в течение 10–20 минут, вначале в медленном, а затем в среднем темпе, легкие спортивные игры (бадминтон, настольный теннис) продолжительностью не более 15 минут, а за 5–10 минут до начала работы – ходьба в медленном темпе.

Частоту и длительность перерывов (микропауз) для отдыха определяют в зависимости от характера труда и времени, необходимого для восстановления работоспособности. При этом необходимо руководствоваться следующими правилами. Чем тяжелее и напряженнее работа, тем по времени ближе к началу смены (или обеденного перерыва для второй половины рабочего дня) должны быть введены регламентированные перерывы. Во второй половине рабочего дня в связи с более глубоким утомлением время и количество перерывов на отдых должно быть больше, чем в первой половине смены. При работах, требующих большого нервного напряжения и внимания, целесообразно вводить частые и относительно короткие паузы. Имеет значение и заполнение этих пауз, которые у нас принято называть «перекурами». Комплекс психогигиенических мероприятий, способствующих поддержанию высокой работоспособности и предупреждению нервно-психического переутомления, включает производственную гимнастику для лиц умственного труда, смену форм деятельности, аутогенную тренировку и психологическую разрядку (разгрузку). В частности, эффективного снятия утомления можно добиться с помощью упражнений аутогенной тренировки. Разработанные в настоящее время программы аутотренинга обеспечивают за 15–20 минут восстановление у человека чувства бодрости и уверенности в себе.

Большое значение для предупреждения утомления имеет эмоциональный фактор. Общеизвестно, что при хорошем настроении любая работа спорится; работа, выполняемая с интересом, меньше утомляет, чем малоинтересная работа. Положительный эмоциональный фон, любовь к своему труду, поощрение за трудовые достижения – мощные факторы повышения работоспособности. Поэтому положительное эмоциональное воздействие – благодарность, воодушевление, доброе слово – должны использоваться во всех видах профессиональной деятельности. Это помогает преодолевать трудности, способствует улучшению работы сердца, легких, мозга, мобилизует резервные силы организма. Отрицательные эмоции – страх, отчаяние, недоверие, тревога – наоборот, снижают работоспособность, вызывают вялость, затормаживают работу мозга. Таким эмоциям поддаваться не следует. «Затоскуй, загорюй – курица обидит», – говорится в народе. Эмоциями надо уметь управлять. Эмоции как физиологическое явление поддаются воспитанию и тренировке, как и наши мускулы. Воспитание эмоций ведет к гармоническому развитию личности человека.

В профилактике утомления и переутомления используют также витамины, которые повышают работоспособность, усиливают восстановительные процессы в организме.

Одним из неспецифических способов снятия развившихся признаков утомления и поддержания работоспособности является применение различных стимуляторов в виде таких натуральных продуктов, как чай, кофе или некоторых медикаментозных средств (кофеин), назначаемых врачом. Следует подчеркнуть, что применение этих способов не должно быть длительным и систематическим. У людей, постоянно занимающихся спортом и соблюдающих распорядок дня, долгие годы сохраняется высокая работоспособность.

Успешная профилактика отрицательных последствий психоэмоциональной напряженности зависит от правильной организации досуга как во время перерывов, так и после работы, в свободное время. Активный отдых вызывает «мышечную радость» (И. П. Павлов), эмоциональный подъем и удовлетворение интеллектуально-духовных потребностей. В основе физиологического механизма активного отдыха лежат индукционные взаимоотношения между нервными центрами, феномен И. М. Сеченова «погашение источника отрицательных эмоций».

При выборе формы проведения досуга нужно учитывать не только индивидуальные склонности и психофизиологические возможности, зависящие от состояния здоровья и возраста, но и характер труда (по направленности нагрузок на организм), условия работы. Так, людям умственного труда рекомендуются в свободное время занятия физкультурой, спортом, подвижными играми. При выполнении работы в закрытом помещении в свободное время необходимы продолжительные прогулки, спортивные игры на свежем воздухе. При монотонной работе на досуге следует отдавать предпочтение занятиям, включающим творческий компонент и эмоциональную разрядку.

Для рациональной организации отдыха лучше использовать комплекс, сочетание различных видов досуга, доставляющих человеку радость, улучшающих его настроение, способствующих гармоничному развитию личности, оказывающих положительное влияние на работоспособность и здоровье.

1.3. Психогигиена межличностного общения

Психогигиена межличностного общения – раздел психогигиены, изучающий пути оптимизации межличностных отношений на работе и дома – в трудовом, семейном, учебном и других коллективах. Значительная часть жизни человека проходит в общении, которое является необходимым условием всякой совместной деятельности. Непосредственное живое общение является основой процессов воспитания и обучения. Это касается не только детства, но и всех других периодов жизни человека. Психология выделяет три компонента общения: коммуникативный (обмен информацией, знаниями), интерактивный (взаимодействие) и перцептивный (взаимовосприятие). Общаясь, люди действуют друг на друга убеждением, внушением, эмоциональным заражением и личным примером (вызывающим непроизвольное подражание). Общение может оказывать на человека как целебное, так и разрушающее действие. Антуан де Сент-Экзюпери писал о «роскоши человеческих отношений» как об одной из главных ценностей. Продвигаясь по жизни, формируя свою личную судьбу и карьеру, человек продвигается и в сложнейшем «поле человеческих отношений». Умение выстраивать конструктивные, здоровые отношения называют коммуникативной компетентностью человека. Это первый из двух блоков его общей психологической компетентности. Второй включает способности к саморегуляции. Отношения между людьми столь же разнообразны, как и сами люди. Отношения могут быть близкими и неблизкими, прочными и нестойкими, спокойными и напряженными и т. д. Обострение отношений протекает в форме конфликта – психологической борьбы между индивидами, отстаивающими собственные интересы. Конфликты могут протекать в конструктивной и деструктивной форме. Конструктивные конфликты приводят к компромиссам и разрешению противоречий. Деструктивные конфликты, являясь основным источником эмоционального стресса, оказывают негативное влияние на психическое здоровье.

Психологическое благополучие человека во многом зависит от тех групп, в которых он состоит и в пределах которых общается. Их называют референтными группами (семья, компания друзей, группа по интересам, первичный коллектив организации или корпорации и т. д.). Психологическое состояние группы, как и отношения между двумя людьми, имеет множество разновидностей. Оно описывается понятием «психологический климат». Психологический климат – это настроение коллектива, его морально-психологическая атмосфера, основой которой являются межличностные отношения. Микроклимат коллектива может быть благоприятным (здоровым) и неблагоприятным. Для здорового психологического климата характерны не только доброжелательное, товарищеское сотрудничество, но и принципиальная взаимная требовательность друг к другу – взаимоотношения, создающие благоприятные предпосылки для активизации человеческого фактора и проявления демократизма – гласности, критики, самокритики. Следует отметить, что если в коллективе взаимопомощь не сочетается с взаимовыскаательностью, то отношения легко могут приобрести характер панибратства, круговой поруки – всепрощающих отношений, являющихся негативным показателем морального климата. В отличие от климата в природе, мало управляемого людьми, психологический климат можно изменять, улучшать. Взаимоотношения внутри коллектива имеют огромное значение для эффективности труда и здоровья. Доказано, что при плохом психологическом климате производительность труда снижается на 15–20 %, значительно увеличивается брак, чаще нарушаются правила безопасности. И наоборот, при здоровом психологическом климате, доброжелательных отношениях резко возрастают трудовая активность, результативность работы. Психологический климат имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья. Каждому человеку необходима хотя бы одна группа поддержки, и очень хорошо, если такой группой станет его семья. Данные многих исследований свидетельствуют о том, что деструктивные межличностные конфликты (семейно-бытовые и производственные) являются основ-

ной причиной невротических реакций и неврозов. Напряженные отношения нередко провоцируют обострение психосоматических заболеваний.

Коммуникативная компетентность человека является системой способностей, формирующихся на основе врожденных задатков и обучения. Психотерапевт В. Л. Леви описывал так называемых «гениев общения» – людей, наделенных даром установления позитивных, доверительных отношений. Таких людей, по-видимому, очень немного. Значительно больше людей с повышенной агрессивностью, активно ищущих и создающих конфликты. К ним, прежде всего, относятся психопаты возбудимого круга. Способности к общению необходимо развивать и совершенствовать, это жизненно важно. Коммуникативную компетентность можно «шлифовать», принимая участие в разнообразных формах социально-психологического тренинга.

Для предупреждения конфликтов Я. Н. Воробейчик и Е. А. Поклитар (1989) рекомендуют каждому человеку постоянно стремиться к преодолению отрицательных черт своего характера, воспитывая при этом положительные. К последним относятся: уважение к людям, предполагающее признание достоинства людей, доверие к ним, внимательное отношение к их убеждениям, возможно более полное удовлетворение их прав и интересов. Исключительно важна вежливость, проявляющаяся в том, что уважение к людям становится повседневным правилом поведения в обществе, непреложной формой взаимоотношений; скромность, проявляющаяся в отрицании человеком каких-либо своих исключительных достоинств, особых прав, в полном признании требований общественной дисциплины; тактичность, определяющаяся тенденцией человека считаться со вкусами, манерами, суждениями и привычками людей, неукоснительным соблюдением чувства меры в отношениях, снисходительностью к незначительным недостаткам окружающих, умением судить о них без предвзятости и способностью объективно оценивать их достоинства; благородство как способность жертвовать личными интересами в пользу других, действовать честно, смело, не унижаться ради личных выгод, подерживая чувство собственного достоинства.

Внешним проявлением общепринятого этикета является, в частности, употребление определенных стилистических оборотов, например, при обращении – «простите», «извините», «не будете ли вы так любезны», «будьте добры»; при разговоре – «пожалуйста», «извините, что заставил ждать», «простите, я вас побеспокою», «я должен принести вам свои извинения»; при прощании – «доброго вам пути», «удачной поездки», «всего хорошего», «всего доброго»; при обращении с просьбой – «прошу вас», «если вам не трудно», «не считите за труд»; при обращении с претензией – «не считите за обиду».

Соблюдение этикета требует умения владеть собой, чему способствует изучение способов и приемов психической саморегуляции. Психическая саморегуляция позволяет не только оптимизировать свое поведение, соблюдать этикет, но и корректировать нежелательные реакции, возникающие в условиях общения с людьми, – повышенную раздражительность, взрывчатость, истощаемость, обидчивость, понижение настроения. Молчаливое накопление недовольства, перерастающее в скрытую враждебность, является патологической чертой характера, и ее необходимо преодолевать.

Осуществляя психогигиенические мероприятия по предупреждению конфликтов путем соблюдения этикета, преодоления неадекватного болезненного реагирования на жизненные трудности, человек должен хорошо владеть также средствами разрешения развивающегося конфликта. При разборе ошибок, допущенных в работе, или оплошности в семейных отношениях может возникнуть ситуация, характеризующаяся резкими расхождениями в оценке обсуждаемой ошибки, во взглядах между сотрудниками или супругами. В таких случаях возникает необходимость поспорить, поговорить начистоту, особенно тогда, когда, наперекор всему, нужно быть вместе, сотрудничать. Но спор спору рознь. Наряду с полезными, деловыми и конструктивными спорами, направленными на поиск выхода из создавшейся сложной конфликтной ситуации, встречаются, к сожалению, споры бесплодные – люди спорят, «лишь

бы переспорить», во что бы то ни стало доказать свою правоту (а не правду, истину). Среди любителей бесплодных споров часто встречаются люди, склонные к эгоцентризму, считающие, что только они мыслят и поступают правильно, а другие всегда неправы. Существуют и другие любители пустословия: резонеры, привыкшие слушать и слышать только себя, и так называемые максималисты, предъявляющие другим завышенные, нереальные требования, злоупотребляющие выражениями, недопустимыми при обращении с товарищами по работе, членами семьи, приклеивающими ярлыки по любому поводу.

В условиях профессиональной деятельности, когда имеются серьезные расхождения во взглядах, спор, безусловно, необходим, ибо деловые отношения, базирующиеся на основе принципиальных взаимных требований, могут перерасти в панибратские или выродиться в индифферентные отношения. Спор допустим не только между людьми, стоящими на одной ступеньке служебной лестницы, но и со старшими по положению, разумеется, в соответствии с требованиями субординации, служебной этики. Вместе с тем следует признать, что в ситуациях, требующих принципиального и оптимального решения возникшей проблемы во имя интересов организации, общего дела, инициатива подчиненного разрешить проблему путем полемики заслуживает положительной оценки. Poleмика зачастую необходима и для оптимизации семейных отношений.

В связи с ускорением темпа жизни, ширящимся потоком информации, растущими требованиями к человеку, множеством стрессовых ситуаций, возникает необходимость в повышении эмоциональной устойчивости, умении владеть собой, правильно вести себя в конфликтной ситуации. Известно, что здоровье человека в конфликтной ситуации подвергается наибольшему риску. Конфликт – это противоречие, сопровождающееся выяснением отношений. Поведение человека в такой ситуации может быть разным. Либо личность стремится к разрешению противоречия и установлению контакта, либо, категорически отстаивая свою точку зрения, разрушает уже сложившиеся отношения. Однако многие трудные ситуации можно предотвратить, если знать правила предупреждения конфликта и неукоснительно следовать им. Противоречие возникает тогда, когда один человек не понимает поведения другого, его поступков и желаний, то есть он недостаточно информирован. Поэтому в напряженной ситуации надо объяснять окружающим свое поведение, соблюдая следующие правила.

Не следует в начале разговора обращать внимание на расхождение во взглядах. Лучше начать с того, что вас объединяет, тогда противоречие не будет представляться неразрешимым. Разумно избегать прямых и косвенных обвинений, если вы хотите, чтобы вас понимали. Возможные возражения собеседника нужно учесть до того, как они будут высказаны. Не позволяйте ему сказать слово «нет», потому что, когда человек произносит это слово или как-то по-другому выражает свое негативное отношение, он настраивается на противоречие и отстаивание своей точки зрения, – переубедить его после этого значительно сложнее. Лучше не настаивать на безоговорочном принятии вашей точки зрения в разрешении конфликта, дайте возможность собеседнику высказать свои соображения, согласитесь с некоторыми из них. Умение слушать в данном случае чрезвычайно важно. Лучше не перебивать говорящего. Когда вы слушаете кого-нибудь, готовьте не ответ на его высказывание, а вопрос, интересующий вас в его речи. Это будет свидетельствовать о вашем внимании и заинтересованности в участнике беседы и обсуждаемом вопросе.

Уступать в конфликте всегда полезно, потому что, уступая, можно помочь партнеру осознать неправильность его поступков, подготовить его к установлению взаимопонимания. Но, уступая, не демонстрируйте этого, это только ухудшает отношения. Если намеренно проявлять уступчивость, это будет воспринято, как демонстрация человеку, что он слабее вас. А это, в свою очередь, будет сопровождаться отрицательными последствиями. Для установления контакта лучше всего на время забыть о том, что существует слово «я» и заменить его на «мы». Это поможет в преодолении возникших противоречий.

В общении важно все: поза, интонация говорящего, тембр голоса, жесты, которыми пользуются партнеры. И даже если при этом произносятся правильные слова, но они звучат с раздражением или в позе сквозит пренебрежение к собеседнику, то, конечно, взаимопонимания добиться невозможно. Поэтому нужно следить за выражением своего лица, за голосом и руками, так как невольно можно настроить человека против себя, не подозревая этого. Психологи полагают, что по невербальным каналам передается не менее 60 % информации.

Кроме того, в споре полезно также придерживаться следующих правил.

Во время полемики представьте, что спор слышит посторонний человек, мнением которого вы дорожите (например, ваш начальник, коллега, знакомый). Ведь в присутствии его вы не позволите себе, потеряв самообладание, кричать, оскорблять кого-то, будете говорить более выдержанно, спокойно, достойно. Спор – не монолог, а по крайней мере диалог. Поэтому периоды вашего выступления должны сменяться периодами молчания, чтобы внимательно выслушать другую сторону, сконцентрироваться на существе вопроса, обдумать его с другой точки зрения. Не следует забывать, что при достаточно высоком вашем самоуважении человек, с которым вы общаетесь, не менее достоин уважения; возможно, вы просто не имели возможности или времени убедиться в таких его качествах, как трудолюбие, самоотверженность, доброжелательность, преданность и т. д.

Живя и трудясь в одном коллективе, каждый из его членов обязан быть терпимым к людям, постоянно поддерживая доброжелательное отношение к окружающим. Внимание друг к другу, доброта положительно влияют на всех вместе и каждого в отдельности, повышают трудоспособность, создавая благоприятный климат в организации, учреждении.

1.4. Психогигиена молодой семьи

Семья представляет собой малую группу, которая отличается целым рядом психологических особенностей. Они обусловлены сложившимися традициями, отношениями между старшим и младшим поколениями, единством жилья, быта и другими факторами. Семья может способствовать раскрытию творческих возможностей человека, стимулировать его к полезной деятельности или сковывать инициативу, подрывать морально. Брак оказывается счастливым в тех случаях, когда духовная и физическая близость составляют гармоническое единство. Известна концепция, в соответствии с которой все многообразие отношений между супругами может быть представлено в форме взаимодействия пяти брачных факторов: физического, материального, культурного, сексуального и психологического. По определенной формуле вычисляют так называемый брачный потенциал. Если преобладающей является направленность брачных факторов на укрепление семьи, то брачный потенциал выражается положительной величиной; в противном случае величина оказывается отрицательной. При отрицательном брачном потенциале, а это и есть истинные супружеские дисгармонии (дисгамии), нарушаются семейные связи и сексуальные взаимоотношения. При первично личностных несоответствиях всегда расстраивается сексуальная жизнь, и распад семьи наступает быстрее, чем это происходит при первичной сексуальной несогласованности. Для достижения высокого уровня семейной адаптации, гармоничного развития семейных взаимоотношений необходимы достаточный уровень развития личности и психическая зрелость каждого из супругов.

Наиболее действенный путь к профилактике семейных конфликтов – тщательная подготовка будущих супругов к браку. Она начинается с обеспечения правильного психофизического развития и воспитания детей. Очень важна также специальная подготовка лиц, вступающих в брак. Она должна содержать физиологические и психологические компоненты.

Среди качеств, которые затрудняют создание прочного союза и даже могут развалить брак, называют неуступчивость, сварливость, обидчивость, нервозность, стремление навязывать свое мнение другому, самовлюбленность, безответственность, неряшливость, притворство.

Говорить «на одном языке» легче с человеком, имеющим схожий по уровню багаж знаний, интеллектуальные способности, культурный кругозор. Принадлежность к одному слою общества обеспечивает большее взаимопонимание между супругами. Именно поэтому, как показывает время, менее устойчивы союзы пар с большой разницей в возрасте, образовании, социальном положении, материальном достатке.

Одним из важнейших факторов супружеской гармонии является схожесть системы ценностей и целей в жизни. Обратите внимание на политические и религиозные взгляды партнера, нравственные и эстетические ориентиры, идеалы и убеждения. Разногласия в этих вопросах могут оказаться неразрешимыми. Узнайте, какие у вашего партнера приоритеты в жизни. Если в его иерархии на первых местах стоят хорошая работа, деньги и развлечения, а семья даже не фигурирует в списке, то стоит ли надеяться на удачный брак? Для супружеской гармонии исключительно важны совпадение семейных ценностей, общие взгляды на роли мужа и жены. Важно узнать у партнера его мотивы создания семьи, ожидания от брака, планы насчет детей. Согласованность важна и в распределении прав и обязанностей. В отдельных случаях деньги в семью может приносить жена, а детей воспитывать – муж. Главное, чтобы обоим это устраивало. В основных чертах дети повторяют модель родительской семьи. Если, например, в семье вашего партнера царил патриархат, отца беспрекословно слушались, а мать полностью посвятила себя дому, то он будет стремиться к такому же укладу в собственной семье. Гармоничным можно назвать тот брак, в котором люди удовлетворяют свои основные потребности – в

общении, в сексе, духовном и интеллектуальном развитии, материальных благах. Важно, чтобы партнеры находили поддержку своих поступков и чувств, ощущали свою значимость.

Одним из условий укрепления семьи, ее здоровья является знание основ гигиены брака. В нашей стране женщины вступают в первый брак обычно в возрасте 23 лет, а мужчины – в возрасте 26 лет. К этому периоду завершается образование и общее умственное развитие, трудовая жизнь человека создает материальную основу для его семейной жизни. Брак, заключаемый в возрасте от 20 до 24 лет, соответствует как законам в биологии и медицины, так и законам общественного развития. По наблюдениям врачей, здоровые дети чаще рождаются от женщин в возрасте до 35 лет и от мужчин в возрасте до 40 лет. Вредны ранние, а также слишком поздние браки. Разница в возрасте между мужем и женой желательна. Лучше, если муж старше жены на 5–6 лет. Большая разница в возрасте супругов служит источником бытовых столкновений и конфликтов, осложняет их жизнь.

Современные молодые люди, как правило, имеют представление об анатомии и функциональных особенностях половых органов – мужских и женских, знают механизм зачатия, зарождения новой жизни. Вместе с тем половой вопрос выходит далеко за пределы биологии. Это и психологический, и моральный, и социальный вопрос. Наряду с сексуальной «конгруэнтностью», которая для здорового человека не является проблемой, в браке также необходимы общность интересов, примерно одинаковый уровень развития, ответственность и взаимное уважение, чувства любви и дружбы. Именно на такой всесторонней общности и строится нормальная жизнь семьи. Любовь должна быть оберегаема от упрощенческих обывательских взглядов на нее – это возвышенное, одухотворенное, красивое чувство, присущее только человеку. Любовь молодых людей, создавая романтическую приподнятость, окрашивает в яркие краски переживания человека, вдохновляет, служит стимулом для роста и развития. Любовь пробуждает в человеке преданность, особую чуткость и внимание к любимому человеку, готовность к самопожертвованию ради него. С особой остротой воспринимает влюбленный красоту природы и радость жизни. Жизнь человека не может считаться полноценной, если он не испытывает чувство глубокой и серьезной любви, если он не знает счастья материнства и отцовства.

Существует неправильный взгляд о вреде полового воздержания, особенно для мужчин. Многочисленные наблюдения (в экспедициях, путешествиях, зимовках в Арктике и Антарктике и т. п.) показали, что периодическое воздержание не причиняет вреда здоровью. Наука не знает болезней, которые возникали бы от полового воздержания. Интересная работа, физический труд, физическая культура и спорт, заполняя жизнь человека, отвлекают его мысли от сексуальных проблем.

Совершенно необходимо, чтобы с начала сознательной жизни подрастающее поколение имело твердые моральные устои, здоровые понятия о браке. При воспитании детей надо помнить, что половые интересы могут появиться очень рано. Их следует удовлетворять в доступной для ребенка форме. В подростковом и юношеском возрасте нужно воспитывать твердое убеждение, что основу личного счастья составляет семья, основанная на глубокой взаимной привязанности и уважении супругов.

Недооценка роли семьи приводит к печальным последствиям. Согласно статистике, каждый третий ребенок зачат вне брака, большинство абортот делается незамужними женщинами, клиенты венерологических диспансеров, как правило, не обременены узами Гименея.

Постепенно складываясь, семья неизбежно идет навстречу испытаниям. Время проверяет, прежде всего, характеры. Ошибаются те, кто утверждает, что любовь слепа. Она зорко различает доброту и себялюбие, искренность и скрытность, основательность и бесхребетность. И как же суров бывает суд любви! Каждый человек должен воспитывать в себе чувство уважения к таинствам любви, а не относиться к любимому человеку только как к источнику физических наслаждений. Высокое отношение к любви надо воспитывать не только в себе, но и во всех окружающих, и в первую очередь в детях, как в своих, так и в чужих.

В прочности семьи и брака первостепенную роль играют внутренние качества человека, его моральный облик. Брак не может быть ни счастливым, ни прочным, если к нему подходят легко, без чувства ответственности. Когда двое сходятся серьезно, на всю жизнь, оба они полны только одной мыслью – они не могут существовать друг без друга, ничто не может стать на пути их благополучия. Что бы ни случилось в их жизни – все это мельче, несущественнее, незначительнее, чем их взаимная привязанность, их вера в глубокую порядочность, чистоту и красоту отношений. Оба они готовы на жертвы, оба готовы поступиться своими удобствами, пренебречь привычками, преодолеть любые трудности, но сохранить свой союз как источник жизни.

Молодоженам, конечно же, требуется наставничество, мудрое, неназойливое. Его ждут прежде всего от родителей. Кто как не они способны помочь решить проблемы, связанные и с перспективными планами семьи, и с ворвавшимися в жизнь сразу после свадьбы различными мелочами быта.

Большинство семейных женщин до сих пор ощущает тяготы чрезмерного домашнего труда. Согласно исследованиям, он занимает у работающих женщин в среднем около двух часов в день. Женщина, воспитывающая несовершеннолетних детей, даже в городских условиях вынуждена отдавать домашним заботам до 4–5 часов в день. Вместе с работой, ее совокупная трудовая нагрузка достигает 70 часов в неделю, что ставит ее здоровье под угрозу. Распределение обязанностей в семейном хозяйстве должно быть справедливым и устраивать обоих супругов. Вот что рекомендуют психологи, специалисты по семейным вопросам, когда в семье нелады: пусть жена возьмет лист бумаги и разделит его надвое вертикальной чертой: справа перечислит все недостатки мужа, слева, наоборот, достоинства. Далее предстоит самый ответственный момент операции – правую сторону следует оторвать и сжечь, а левую перечитывать каждый день перед сном. И тогда семье не грозят никакие беды. Даже если отношения супругов таковы, что ничего хорошего жена не может увидеть в муже даже в самый сильный микроскоп, пусть она вспомнит, каким он был, когда она встретила с ним впервые. Неужели таким же грубым и невнимательным? Неужели и тогда уже пил? Если нет – задумайтесь, почему он так резко изменился? Вина за несостоявшийся брак, неудавшееся счастье всегда делится пополам, уж тут-то должно быть полное равенство.

Надо ли с молодыми людьми, еще не вступившими в брак, говорить о разводе? Оказывается, надо! Пусть не думают юноши и девушки, что развод – это простое и легкое дело. Узы брака – дело серьезное и ответственное. Решение о вступлении в брак не подлежит отмене. Дорожите своим избранником (избранницей) и бойтесь как огня потерять доверие, потерять любовь.

Самое большое зло для семьи – употребление алкоголя. Среди причин развода оно занимает первое место. Около 25 % разводов возникают из-за супружеской неверности. Серьезна ли причина развода, или супруги решаются на него в горячке раздражения, обиды, по молодому легкомыслию, – все равно развод становится катастрофой для обеих сторон, тяжелой травмой для детей. А если уж это неизбежно, остается одно: не умножать зла, сделать так, чтобы ушедший из семьи супруг не отверг детей, а дети продолжали любить обоих родителей.

Бывает, что к моменту развода родителей ребенок уже вышел из детского возраста, уже может понять, что происходит. Какой должна быть его позиция в момент семейного бедствия? Мужественное поведение – стойко преодолевать разрушительное воздействие этой общей беды, спасать в душах родных все доброе, что объединяло их. Порука собственного счастья и счастья близких людей – в моральных устоях человека, в его умении соотносить собственные желания и потребности с желаниями и потребностями тех, кто его окружает, с потребностями общества.

Дружба между супругами возможна и необходима. Но ее надо создать, вырастить, убедить, сохранить располагающим поведением, сердцем, умом, тактом, интересом, вниманием,

заботой, сочувствием, пониманием, трудом, самоотверженностью. Создать, сохранить, упрочить, уберечь от глупости, низости, жестокости, своекорыстия, равнодушия. Дружба – это счастье!

Приведем семь правил счастливой жизни из книги Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» (пер. с англ., М., 1989):

Не нужно придирааться.

Не пытайтесь переделать своего супруга.

Не критикуйте.

Выражайте друг другу искреннюю признательность.

Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания.

Будьте предупредительны.

Прочтите хорошую книгу о сексуальной стороне супружества.

Прочная семья, взаимная любовь и верность супругов, правильное воспитание детей и глубокое уважение их к родителям – все это неотъемлемые черты здорового образа жизни. Без хорошей семьи не может быть счастливой жизни не только для отдельно взятого человека, но и для всего общества. Взаимная любовь, половое удовлетворение способствуют повышению духовных, творческих сил и, взаимно дополняя друг друга, являются могучим побуждающим фактором в жизни человечества.

Семейная жизнь молодых начинается праздником. Однако он не может продолжаться вечно. Быстро пролетают безоблачные дни, и открывается вдруг: радость добывается особым трудом души, духовной общностью, чуткостью и отзывчивостью, умением понять друг друга. Взаимное уважение и признание в своем партнере личности поможет избежать множества проблем и будет способствовать духовному развитию обоих. Главное – помнить, что вы ничего не должны своему партнеру, точно так же, как и он вам. И то единственное, что вас объединяет, – не всеобщая выгода, а светлое чувство и стремление сделать друг друга счастливыми.

1.5. Психогигиена интимных взаимоотношений

Психогигиена половой жизни – это раздел психогигиены, разрабатывающий правила и принципы взаимоотношений мужчины и женщины в интимных отношениях. Эти правила и принципы нацелены на гармонизацию сексуальных отношений, предупреждение дисгармоний, профилактику сексуальных расстройств. Психогигиена половой жизни предупреждает неврозы и нарушения развития личности. Правильное понимание вопросов половой жизни помогает преодолеть трудности, связанные с половым созреванием, и предотвращает различные половые расстройства.

Половая жизнь, половое партнерство включает доверительные личные отношения и половые акты, совершаемые по взаимному согласию. Такие отношения могут перерасти в так называемый «пробный» брак. Половые сношения рекомендуются и полезны, когда физические и душевные склонности влекут партнеров друг к другу. Нормальная половая жизнь благотворно действует на здоровье, работоспособность и долголетие человека. Половой акт является эффективным средством профилактики болезней. Регулярность половой жизни, диктуемая состоянием здоровья, конституцией, сезоном, возрастом, желанием, – важное условие здоровья и долголетия. Так, при активной половой жизни повышается уровень эстрогена у женщин и тестостерона у мужчин. Эти гормоны укрепляют мышечные клетки внутренних органов и стенок кровеносных сосудов, из-за этого снижается риск гипертонии, атеросклероза, а значит, инфарктов и инсультов.

Психогигиенические рекомендации подразумевают, что половой акт должен предвшаться длительной эмоциональной подготовкой, приятным совместным времяпрепровождением и беседой, лаской и поцелуями, взаимной жадой любви. Только при этом условии он принесет глубокое моральное и физическое удовлетворение. В половом акте мужчина и женщина щедро делятся энергией, и сильный подкрепляет более слабого.

Половой акт требует энергозатрат. Например, за 15 минут полового акта сжигается около 200 ккал. В процессе участвуют мышцы всего тела, что поддерживает их в тонусе. Во время возбуждения и полового акта учащается дыхание и сердцебиение, кровь быстрее бежит по сосудам, получает дополнительный кислород и «промывает» все органы. Ненужные вещества выходят вместе с потом. Серотонин и усиленная циркуляция крови в головном мозге активизируют его работу, повышается концентрация внимания, быстрота принятия решений. Половой акт обладает мощным антистрессорным действием. Полноценный оргазм влечет за собой глубокое успокоение и расслабление мышц.

Половой акт регулируется инстинктом спаривания. Без сексуального влечения любое, даже изощренное половое поведение обречено на неудачу.

Половое сближение начинается заблаговременно. Особенно это важно для женщины, так как стимулом ее половой активности являются, прежде всего, психологические факторы, а не физиологические. Уходя на работу, дайте знать жене, не обязательно словами, а ласковым прикосновением, поцелуем, тембром голоса, что вы ее любите и ждете снова встречи с нею. Насколько это важно для жены, вы оцените вечером. Дело в том, что утренняя ласка создает у женщин так называемый «синдром ожидания». В течение дня она мысленно возвращается к вам, создается психологический настрой, а вечером вам не потребуется значительных усилий для удовлетворения жены, и техника секса здесь будет играть второстепенную роль. В конечном итоге выигрываете вы, чувствуя себя сильным, полноценным мужчиной. Неудовлетворенными в половом отношении остаются женщины, обделенные теплом, лаской, вниманием мужчины. При этом следует все же помнить, что «природным застрельщиком» полового акта является женщина, а не мужчина.

Половой акт включает три основные стадии: предварительные ласки, сам процесс совокупления и заключительные ласки. Длительность каждой из стадий у мужчин и женщин различна, и более того, по времени они также часто не совпадают. Мужчина возбуждается значительно быстрее, чем женщина, и если интимное сближение начинается сразу с полового акта, то, когда мужчина уже иссякнет, женщина только начнет возбуждаться.

Предварительные ласки (вступительная игра), как прелюдия совокупления, должны быть взаимными. Одной из ошибок, часто совершаемых женщинами, является представление, что мужчина может получать удовлетворение без ее активного участия. Пассивность женщины постепенно приводит к утомлению мужчины, его охлаждению, а впоследствии и к отчуждению. Основной задачей мужчины является довести женщину до соответствующего возбуждения и только тогда вступать в половой акт. При этом желательно, хотя и не обязательно достичь оргазма одновременно. В прелюдии полового акта, прежде всего, необходимо соблюдать принцип «не спешить». Любовные ласки условно разделяются на ласки первого (голова, уши, губы, язык), второго (от шеи до пупка) и третьего порядка (все, что ниже пупка). При интимном сближении нужно не перескакивать «этажи» эрогенных зон и, как сказано выше, не торопиться. Есть женщины, которым любовная игра доставляет удовольствие, сравнимое с оргазмом. Мужчина должен ласкать не только то, что нравится ему, но и то, что требуется женщине. Для этого нужно самостоятельно или по подсказке находить эрогенные зоны и осторожно воздействовать на них. Необходимо помнить, что во время ласк мужчина должен наблюдать за женщиной и на тонком духовном уровне поддерживать с ней постоянный контакт. Нельзя доставлять женщине неожиданную боль, ласки должны быть деликатными и нежными, однако при этом – уверенными.

Психогигиена половой жизни утверждает, что какая бы ласка между мужчиной и женщиной не применялась, она не может быть квалифицирована как патология. Все, что не приносит морального или физического страдания партнеру, является дозволенным, включая орально-генитальные контакты, анальный секс и многое другое. При этом ласки должны быть взаиможеланными и взаимоприемлемыми, доставляя удовольствие обоим партнерам (пусть и в неравной степени). Во время ласк необходимо помнить, что женщина «любит ушами» и нуждается в прикосновениях. Чем больше ласковых, нежных слов скажет мужчина, тем больше удовлетворения получит и сам. Женщина должна «купаться» в волнах мужской любви, восторга, ощущать себя объектом страсти, восхищения, вожделения, нежности, потребности слиться с ней душой и телом. Мужчина умело и настойчиво доводит уровень возбуждения до апогея, а сам ход полового экстаза подчиняет потребностям и ритмам женщины. Чем больше мужчина будет думать о женщине, доставлять ей удовольствие, тем больше получит его сам. Несмотря на взаимное возбуждение, залогом успешного полового акта является ощущение стабильного душевного комфорта и спокойствия обоих партнеров. Не нужно доказывать, что лучшей «одеждой» для полового акта является полная нагота обоих партнеров.

В ряде случаев только с помощью ласк можно вызвать у женщины оргазм (так называемый петтинг). Это расценивается как разновидность нормы. Готовность женщины к совокуплению определяется по набуханию сосков молочных желез и особенно по увлажнению влагалища (лубрикации), то есть объективным и хорошо заметным признакам. Имиссию полового члена лучше проводить на высоте возбуждения женщины и по ее требованию, а то и с ее помощью. Не подготовленная ласками женщина испытывает болезненность при введении пениса в сухое влагалище.

Известно более 100 поз мужчины и женщины во время полового акта. Все они направлены на то, чтобы получить максимальное удовлетворение от интимной близости, касающееся обоих партнеров. В принципе все позиции являются модификациями двух основных: мужчина сзади и мужчина спереди. У некоторых женщин диапазон приемлемости поз очень узок. Это

препятствие постепенно преодолевается в случае устойчивых любовных отношений. Разнообразие поз украшает половой акт, но не является решающим критерием его успешности.

Технические приемы интимной близости должны быть направлены на дальнейший рост полового чувства женщины. Этому подчинен и ритм фрикционных движений, и длительность совокупления, и глубина введения полового члена, и поза полового акта, смена которой производится по желанию партнеров. Некоторые женщины предпочитают играть в совокуплении активную, фактически мужскую, роль. В таких случаях мужчины должны уступать. Стадия совокупления завершается оргазмом и эякуляцией у мужчины, оргазмом у женщины. Желательно, чтобы они наступали одновременно либо были немного разнесены во времени. Некоторым женщинам недостаточно для удовлетворения одного оргазма, а требуется два, три или больше. В таких случаях мужчина должен овладеть одной из техник отсрочивания своего оргазма до предполагаемого последнего оргазма женщины (например, техникой карецца). Норм продолжительности ни для всего полового акта, ни для стадии совокупления не существует. Диапазон нормальных вариаций составляет от нескольких минут до нескольких часов.

Нередкое отсутствие оргазма у женщины не освобождает мужчину от стимуляции ее эрогенных зон после завершения полового акта (заключительной игры). Исключение может быть только в одном случае: если сама женщина откажется от этих ласк.

Повторный половой акт должен быть желанным для обоих партнеров. Нужно помнить, что не все мужчины способны на повторные сексуальные действия ранее получаса после оргазма.

При половом акте следует применять тот способ предупреждения беременности, который вызывает наибольшее доверие обоих партнеров. Здесь желателен совет врача-специалиста. Однако ни в коем случае не следует пользоваться предохранением путем преждевременной эякуляции.

Невозможно дать определенный совет, как часто может повторяться половой акт без вреда для здоровья. Физиологическая потребность половых сношений зависит от темперамента, здоровья, воспитания, взаимного влечения и других причин. Есть немало людей, которые довольствуются половой близостью 1–2 раза в месяц и могут длительный период обходиться без половой жизни. Наоборот, есть люди, которые отличаются усиленным половым влечением и при вынужденном половом воздержании испытывают беспокойство и неудовлетворенность. Большинство сексологов считают наиболее гигиеничным вариантом для здоровых людей среднего возраста половые сношения 2–3 раза в неделю. Главным критерием является самочувствие: если на следующий день после полового акта человек чувствует себя здоровым и бодрым, значит, акт не был вреден. Если же чувствуется вялость, усталость – значит, имело место излишество, злоупотребление. Половая жизнь должна быть регулярной, длительное воздержание допустимо только до 30 лет. У мужчин до 35–40 лет половая активность сохраняется на высоком уровне, а затем плавно снижается, не исчезая до конца жизни. У женщин, наоборот, половая активность медленно, особенно после родов, нарастает и продолжает усиливаться после 40–45 лет, не исчезая полностью и после завершения климактерического периода.

Как показывает практика, при наличии уважения, доверия и дружбы между партнерами можно в большинстве случаев достичь нормальных сексуальных отношений между ними даже при резких базовых различиях в уровнях половой активности.

Половая активность у одного и того же человека колеблется и в разное время может быть меньшей или большей, а то и вовсе отсутствовать. При интенсивной деятельности, неприятностях, заболеваниях, усталости она, как правило, снижается. Это обычное физиологическое явление, которое не должно вызывать беспокойства. Ведь мы не придаем особого значения снижению аппетита. Следует отметить, что мужская потенция редко поддерживается на уровне постоянной интенсивности. В разном возрасте возможно ее временное ослабление вследствие

стрессов, переутомления. Потенция может быть избирательной, повышенной с одной женщиной, пониженной – с другой. Случайная неудача, вызывая ожидания срыва или неуверенность в последующем, чаще всего и создает предпосылки к импотенции. Последняя примерно в 90 % случаев носит у мужчин неврогенный, точнее психогенный характер. Снижение потенции (эректильная дисфункция или преждевременная эякуляция) привлекает к себе пристальное внимание мужчины, вызывает тревожные изменения вплоть до невроза ожидания неудачи, особенно у людей мнительных. И совершенно напрасно. Об этом четко должны знать женщины, чтобы не предъявлять к своим партнерам необоснованных претензий. Что же касается желаемой частоты сношения у женщин, то она еще более широко варьируется, чем у мужчин. Половые потребности у слабого пола меньше зависят от биологических и больше от психологических факторов. Многие из женщин без труда могут воздерживаться, когда любимый от них вдали или если они не встречают мужчину, которого могли бы полюбить. Но зато при встрече с таковым потребности этих женщин могут стать прямо-таки «безграничными». По данным социологических опросов, в половине браков мужчина испытывает желание чаще женщины, в 12 % – наоборот и только в одной трети случаев желания супругов совпадают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.