

государственные структуры. В системе мер по защите детства главная роль отводится правовой базе, включающей международное законодательство, государственные законы, местные положения, инструкции, методики, программы и т.п. Сегодня у нас есть целый ряд законодательных программ и правовых документов, но, к сожалению, эти программы в большинстве своем не эффективны или вообще не работают из-за отсутствия средств. В организации профилактики правонарушений среди детей и подростков участвуют все подразделения органов внутренних дел. Повышается роль педагогической деятельности по профилактике и преодолению социально-негативных форм девиантного поведения

детей и подростков. Проводится разносторонняя работа не только с детьми, но и семьями на базе воспитательной, педагогической, разъяснительной, предупредительной деятельности.

Таким образом, одна из важнейших задач работы с трудным подрастающим поколением в нашей стране формирование в общественном сознании положительных установок к их неформальным проявлениям, уважительного отношения к детям и подросткам – как к новому поколению будущих граждан России. Соблюдение этих правил может считаться главным профилактическим мероприятием в плане возможности предупреждения социально-негативного поведения молодежи.

ФРОЛОВА АЛЕВТИНА ИВАНОВНА
директор СПб ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

ГОЛУБЕВА ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА
доктор медицинских наук, СПб ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ЭКСПОЗИЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ МУЗЕЯ ГИГИЕНЫ

АННОТАЦИЯ. В статье освещаются вопросы пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ) среди различных групп населения. Акцентируется внимание на использовании наглядных пособий, расширенных экспозиций, электрифицированных моделей и некоторых анатомических препаратов в Музее гигиены городского центра медицинской профилактики. В 2007 году Музей гигиены посетили около 45 тысяч человек, среди которых преобладали школьники (51%) и учащиеся высших и средних учебных заведений (36%).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Музей гигиены, здоровый образ жизни, факторы здоровья.

Санкт-Петербургский Музей гигиены, являющийся единственным учреждением подобного рода на территории Российской Федерации, на протяжении своей почти 90-летней истории постоянно занимается пропагандой основных принципов здорового образа жизни, гигиенической и санитарной культуры. Музей входит в структуру Городского центра медицинской профилактики, что предопределяет его широкое взаимодействие с различными медицинскими учреждениями. Как и Центр медицинской профилактики в целом, музей тесно контактирует с образовательными учреждениями, а также с учреждениями лечебно-профилактического и реабилитационного профиля, в которых длительное время находятся дети и взрослые, проводится их обучение, профессиональная ориентация, закладываются индивидуальные программы оздоровления.

В год Музей гигиены посещает около 45 тысяч человек. Среди организованных групп преобладают школьники (51,2%), а также учащиеся вузов, колледжей, училищ различного профиля (35,9%). Намечилась тенденция к увеличению числа групп пожилого и старческого возраста, хотя она все еще остается незначительной (2,8%). Посещаемость среди школьников различного возраста распределялась равномерно, за исключением некоторого «пика» интереса к музею со стороны восьмиклассников и их педагогов.

Экспозиция музея построена с учетом наиболее распространенных причин заболеваемости и смертности населения, а также факторов репродуктивного здоровья и демографических тенденций. Иллюстративная база экспозиции по каждому разделу включает в себя:

- текстовой информационный материал, содержащий сведения об истории изучения проблемы и ее актуальности;
- описание распространенности представляемой патологии, ее значение в формировании показателей здоровья населения;
- различные планшеты, схемы, рисунки, фотографии, отражающие закономерности развития заболеваний, их симптомы;
- анатомические препараты, подобранные по принципу «Мертвые учат живых», муляжи, электрифицированные модели человеческого тела и отдельных органов;
- рекомендации по профилактике, печатные издания, учебные фильмы.

С учетом традиций музейного учреждения и опыта предшествующих десятилетий большое место в экспозиции занимают исторические материалы. В сжатой форме перед посетителями проходят факты различной давности, побуждающие посетителей с большим вниманием отнестись к урокам истории. Растущее пренебрежение санитарно-гигиеническими традициями в период распада Римской империи отрицательно сказалось на здоровье римлян. Западная Европа в период классического Средневековья вымирала от грязи и эпидемий. В XX веке, после Первой мировой войны и гибели царской империи, эпидемии некоторых заболеваний носили угрожающий характер (по выражению В.И. Ленина, вопрос стоял о том, «или вши победят социализм, или социализм победит вшей»).

С большим интересом посетители музея слушают рассказы о выдающихся врачах и философах разных стран и времен, многих увлекает жизнь и деятельность Н.И. Пирогова, С.П. Боткина, И.И. Мечникова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова

и других. Прекрасным примером для молодежи служит труд земских врачей России, которые нередко спасали людей ценой своей жизни.

Экспозиция демонстрирует, что исторический путь развития медицины тесно связан с уровнем технического прогресса, что особенно очевидно сегодня. Отдельные экспозиционные материалы (модели машин «скорой помощи», хирургический инструментарий, аппараты для измерения давления, термометры и др.) это подтверждают, а словесное текстовое сопровождение расширяет информацию и делает ее более доступной.

В целом информационный алгоритм исторического зала построен таким образом, чтобы продемонстрировать взаимосвязь проблем охраны здоровья с общим уровнем развития общества, его культурой на всех этапах исторического развития и тем самым приблизить посетителя к восприятию проблем XXI века.

Важнейшим фактором здорового образа жизни для современного человека является отказ от вредных привычек (алкоголизм, курение), что, естественно, требует психологической переориентации и ответственного понимания актуальности проблемы в масштабе каждого индивидуума, его семьи и окружающих людей. Согласно многочисленным литературным данным, фактор вредных привычек является основной причиной заболеваемости и смертности населения, обуславливает высокий уровень травматизма. Экспозиция подтверждает, что регулярное употребление спиртных напитков, особенно низкого качества, и курение приводят к различным заболеваниям и резко снижают качество жизни.

Профилактика алкоголизма в условиях музея заключается не только в представлении необходимой анатомо-физиологической и статистической информации. Большое внимание уделяется обсуждению в режиме диалога проблемы общей культуры, являющейся определенным «ограничителем» в пристрастии к вредным привычкам, жизненной целеустремленности и нравственных ориентиров. И.П. Павлов, описывая рефлексы цели и свободы, указывал, что их наличие делает поведение животного (и, естественно, человека) более адекватным, и наоборот – бесцельное существование в условиях фактической несвободы личности формирует агрессию, непредсказуемый стиль поведения и усугубляет привыкание к спиртным напиткам и курению. Таким образом, еще раз подчеркивается психологический компонент здорового образа жизни.

В связи с чрезвычайной актуальностью проблемы стрессов в современном обществе, в работе с посетителями необходимо информационное освещение причин возникновения стресса и его профилактики. Ни алкоголь, ни курение не могут существенно изменить физиологический процесс при стрессе, они лишь нивелируют его психологическое восприятие, не снижая риск развития тяжелых последствий. Каждому человеку важно понимать причины возникновения стрессов, вырабатывая свою программу противодействия, обращая особое внимание на необходимость

психологического тренинга, культуру поведения и этику взаимоотношений с окружающими.

Появление инфекционных болезней относится к более древнему периоду, чем время происхождения человека. Невидимый микромир давал о себе знать тяжелыми эпидемиями и пандемиями, опустошая города и регионы. Формирование и развитие представлений о нормах санитарии и гигиены, широкомасштабная прививочная работа сделали роль инфекционных заболеваний незначительной среди причин смертности населения к концу XX века. Однако согласно научным прогнозам, XXI век вновь может стать веком инфекционных заболеваний. Многие микроорганизмы обладают способностью приспосабливаться к условиям окружающей среды. Изменяясь, они приобретают иные свойства, образуют новые виды, вырываются из природных очагов в человеческую среду, становятся устойчивыми к применяемым лекарственным средствам. Минувший XX век подарил миру СПИД, атипичную пневмонию, птичий грипп, и нет оснований надеяться, что этот процесс прекратится. Современный человек должен быть психологически готов к «сюрпризам» микромира. Культура сохранения здоровья обязательно должна предполагать наличие у населения знаний об инфекционных заболеваниях, важности соблюдения общеизвестных гигиенических правил, об умении себя вести в условиях неожиданных эпидемических ситуаций. Именно этому посвящен соответствующий раздел экспозиции.

В разделе профилактики глистных инвазий представлены все группы гельминтов, имеющих наибольшее значение в патологии человека. Большинство посетителей, как правило, уже имеют определенные знания о том, что такое глисты, и это делает возможным модификацию алгоритма работы с включением в него режима свободного диалога. В ходе обсуждения вновь обращается внимание на фактор сознательного, грамотного отношения к защите организма и психологической подготовки к возможным опасностям объектов окружающей среды (водоемы, пищевые продукты, сырая рыба и др.), особенно в других климатогеографических зонах.

Аналогичным образом строится освещение вопросов профилактики кожных болезней, передаваемых здоровому человеку от больных людей и животных, а также возникающих под воздействием эндогенных (внутренних) причин.

Чрезвычайно важным фрагментом экспозиции является материал по проблеме репродуктивного здоровья женщины. Раннее начало половой жизни, угрожающее число аборт, повышенная частота врожденной патологии у детей, дефекты развития ребенка – все это на фоне ухудшения демографической ситуации требует особого внимания со стороны медиков и педагогов. Посетители музея находят ответ на многие вопросы, основываясь на разнообразных иллюстративных моделях, которые вызывают особенно большой интерес у молодежи. Комментарий врачей-специалистов позволяет не только понять анатомические особенности и клинические проявления заболеваний, но и

осознать причины патологических состояний, которые в условиях интимной жизни часто связаны с психологическими факторами и отсутствием представлений о сексуальной культуре и нравственных нормах взаимоотношения мужчины и женщины. Становится логически понятным и обоснованным вывод о том, что ранняя половая жизнь, режим вседозволенности и сексуальной распушенности не способствуют сохранению здоровья, а, наоборот, – приводят к раннему старению, возникновению болезней, сокращению продолжительности жизни и увеличению риска рождения детей с отклонениями от нормы.

Большой раздел экспозиции посвящен заболеваниям внутренних органов и травматизму. Особое внимание уделяется заболеваниям сердца, вызываемым не только различными повреждениями анатомической структуры сердечной мышцы и сосудов вследствие различных болезней, но и психогенными факторами. Оценивая значение последних и учитывая доминирующую роль сердечно-сосудистой патологии в структуре общей заболеваемости и смертности населения, еще раз подчеркивается важность психогигиены, профилактики стрессов, жизненной целеустремленности, адекватности самооценки, способности преодолевать трудности и оптимистического отношения к жизни. Многочисленными исследованиями доказано, что оптимисты болеют меньше и живут больше, а сопротивляемость всем болезням, в том числе инфекционным, в большой степени зависит от психологического состояния больного.

Раздел соматической патологии включает в себя также материалы по другим аспектам профилактики: предупреждению различных искривлений (сколиозы) и деформаций позвоночника, нарушений зрения, болезней зубов и десен. Эти элементы здорового образа жизни, естественно, должны основываться на сознательном отношении к своему здоровью.

В условиях современного меняющегося мира, на фоне смены эпох, распада государств, увеличения безработицы в ряде стран бывшего СССР и неконтролируемых потоков миграции возрастает распространенность так называемых «социальных» болезней (наркомания, ВИЧ-инфекция, туберкулез). Каждое из этих заболеваний многократно описано специалистами, методы раннего выявления и лечения постоянно совершенствуются, и тем не менее эти заболевания оказывают все более отчетливое и нарастающее влияние на коллективный «портрет здоровья» современного общества и отдельных демографических групп. Обобщая литературные данные и адаптируя их к требованиям профилактики и гигиены, экспозиция музея дает возможность посетителям в доступной форме ознакомиться с основными причинами и клиническими проявлениями заболеваний, их общими чертами, социальной обусловленностью. Благоприятной почвой для развития этих заболеваний является низкое качество жизни, отсутствие работы (или желания ею заниматься), ограниченный круг интересов, вредные привычки. В молодежной

среде это приводит к тому, что, оказавшись «на вершине наклонной плоскости», под влиянием неблагоприятных факторов жизни человек «катится вниз», запутываясь в клубке психологических противоречий и подвергая себя заболеваниям, взаимно усугубляющим вероятность возникновения и тяжесть клинического течения. Есть все основания утверждать, что психологический фактор жизни, социальная профилактика, индивидуальная и коллективная психогигиена, повышение культуры и нравственности могут иметь решающее значение в дальнейшей динамике распространенности этих заболеваний.

Наибольшую озабоченность вызывает галопирующая распространенность ВИЧ-инфекции (СПИДа). Число заразившихся ВИЧ-инфекцией непрерывно растет во всех странах и крупных городах, не является исключением и Санкт-Петербург. Специалисты фиксируют увеличение числа лиц, заразившихся половым путем. Доля наркопотребителей (внутривенный путь заражения), ранее достигавшая в ряде территорий 90%, имеет тенденцию к снижению, однако наркоманы и их непосредственное окружение продолжают оставаться главными источниками пополнения резервуара ВИЧ-инфекции. Профилактика наркоманий среди подростков и молодежи представляет собой задачу особой важности, решение которой не может быть достигнуто без учета психологических мотивов, способствующих девиации поведения и смещению нравственных установок.

Хорошо известны два фактора, роль которых в формировании здорового образа жизни трудно переоценить – это питание и физическая активность (соответствующие фрагменты имеются в экспозиции музея). Как организация питания, так и уровень физической активности в значительной степени зависят от культуры человека, его кругозора, активной жизненной позиции, правильных психологических установок. Законы рационального питания предусматривают:

- равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийностью пищи) и энергетическими затратами организма;
- сбалансированность белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и балластных компонентов, необходимых для процесса пищеварения;
- регулярности оптимально распределение приема пищи в течение дня;
- учет возрастных особенностей и режима физической активности.

Известно, что питание человека зависит от его образа жизни. Отсутствие стиля и режима питания, свойственное современному человеку, отрицательно сказывается на его здоровье. Об этом писал еще И.П. Павлов, развивая теорию условных рефлексов и объясняя с ее помощью причины некоторых болезней. Уместной и своевременной является пропаганда культуры питания, предусматривающая как соблюдение общеизвестных правил, так и дифференциацию в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Физическая активность – это любая мышечная деятельность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму. Физический тренинг вызывает ряд положительных сдвигов в деятельности организма и помогает противостоять стрессам. Как считают физиологи, каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два или три часа. Эти и другие материалы отражены в соответствующей части экспозиции музея.

Информационный алгоритм музея видоизменяется в зависимости от возраста посетителей, что иллюстрируют результаты проведенного исследования. В ходе этого исследования была применена оригинальная авторская методика оценки объема информации

по 10-балльной шкале. Изучение было проведено по 13 основным фрагментам информационного алгоритма у посетителей 5 возрастных групп – дошкольники и младшие школьники, учащиеся 5–8-х классов, молодежь, лица среднего возраста, старшее поколение.

Несмотря на определенную субъективность оценки, полученные данные указывают на несомненные различия и выявляют те предпочтения, которые должны учитываться в работе с различными возрастными группами (рис. 1).

В группе дошкольников и младших школьников подробно, в доступной форме разъясняется роль физкультуры, основы профилактики инфекционных заболеваний и глистных инвазий, наиболее

частые причины патологии опорно-двигательного аппарата.

Для школьников 5–8-х классов чрезвычайно важна пропаганда физической активности, правильного питания, соблюдения гигиены зрения, предупреждения отдельных соматических заболеваний и инфекций.

Максимальный объем информации по всем направлениям предусматривается в группах молодежи и лиц среднего возраста.

Что касается когорты пожилых, то для данной аудитории наиболее предпочтительными являются специфические вопросы возрастной психологии и психотерапии, профилактики болезней системы кровообращения, рационального питания, предупреждения травматизма, ограничения вредных привычек.

Различия в группах посетителей оцениваются не только по возрастному признаку, но и по специфике умственного развития (детей), степени и характера инвалидизации (группы из социальных учреждений и домов инвалидов), особенностям профессиональной подготовки и предшествующего жизненного опыта (студенты различных вузов, преподаватели, военнослужащие, курсанты школы МВД, МЧС и др.). Работа с каждой возрастной группой требует высокого профессионализма, обширных знаний и способности адаптировать их к данной, конкретной аудитории.

В последние годы как в России, так и за рубежом возрастает внимание к психогигиене, культуре, нравственности как детерминантам здоровья. В 2003 году вышел в свет учебник для вузов «Психология здоровья». Литературные источники содержат информацию, подтверждающую огромную роль психологических факторов в формировании здоровья. Указывается (Еремин Г. Б., 2007), что около 80% всех болезней так или иначе связаны с психогенным воздействием.

Я. В. Голуб (2007) считает: условно-рефлекторный характер последствий психотравмирующего воздействия, что имеет особенно большое значение при повторяющейся или постоянно действующей психической травме. Изучаются также философские аспекты здорового образа жизни (Бузова Е. В., 2007).

Анализируя проблемы взаимоотношения музыки и здоровья, Ю. Д. Шарец на основании беседы с крупными музыкантами мирового уровня установил, что рок-музыка, особенно в сочетании со световыми «мельканиями», обладает наркотическим воздействием, которое, согласно механизму условного рефлекса, усиливается при многократном повторении.

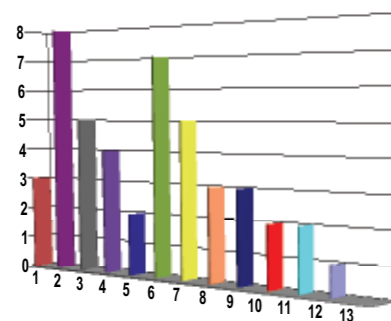
При обсуждении вопросов взаимоотношения культуры и здоровья уместно вспомнить слова двух русских писателей второй половины XX века. Владимир Солоухин писал: «Культурный человек не может позволить себе никаких аморальных поступков, а к ним относится все то, что подрывает здоровье».

Интересны также слова В.В. Шукшина: «Не может быть спокойной совести у интеллигенции творческой, технической и особенно медицинской перед лицом расточительства здоровья людьми, в том числе интеллигентными... Интеллигенты должны быть примером здорового образа жизни».

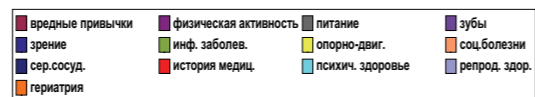
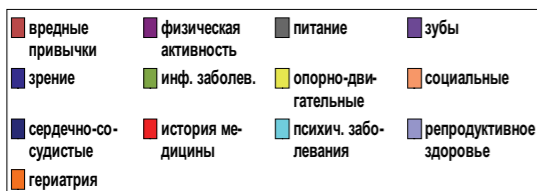
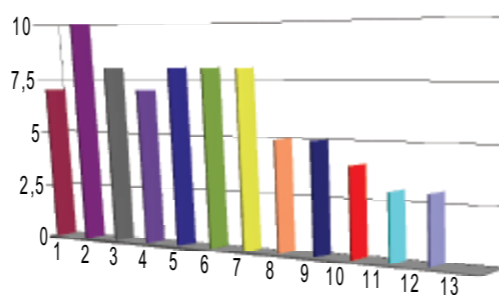
Все эти тезисы реализуются в работе сотрудников Музея гигиены с различными группами посетителей. «Красной нитью», соединяющей все элементы информационного алгоритма и специфику экспозиции, является воспитание культуры здоровья и психологии здорового образа жизни.

Многолетний опыт работы Музея гигиены, функционирующего в составе Санкт-Петербургского Городского центра медицинской профилактики, свидетельствует о чрезвычайной

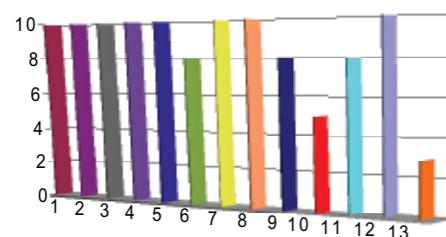
Дошкольники и младшие школьники



Учащиеся 5-8 классов



молодежь(16-25 лет)



лица пожилого возраста

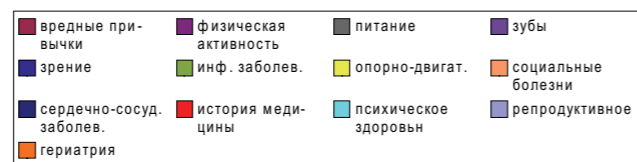
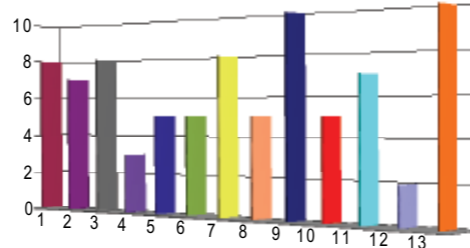


Рис. 1. Результаты исследования оценок восприятия экспозиционного материала различными возрастными группами

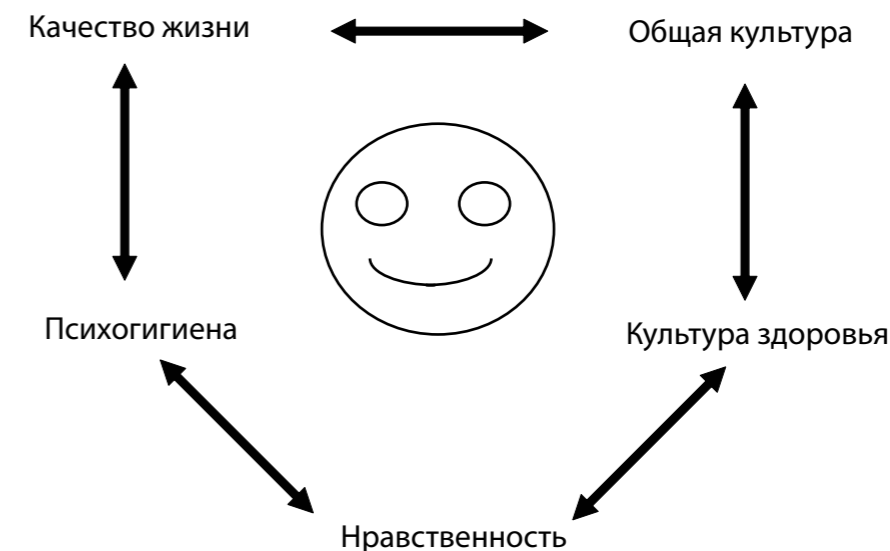


Рис. 2. Символическое изображение компонентов здоровья

актуальности пропаганды здорового образа жизни среди различных категорий населения.

Работа музея на протяжении всего периода его существования была тесно интегрирована в систему ценностей и задач, стоящих перед здравоохранением. В последние десятилетия, в связи с масштабными преобразованиями в обществе и неблагоприятной динамикой показателей здоровья населения происходят определенные

изменения в просветительской деятельности музея. На ближайший период Музей гигиены видит свою задачу в пополнении и совершенствовании экспозиционной базы, а также в расширении информационного алгоритма сопровождения с включением в него материалов по формированию культуры здоровья и психологической ориентации на здоровый образ жизни.

ШАВШАЕВА ЛИДИЯ ВАСИЛЬЕВНА

кандидат философских наук, ассистент кафедры психологии развития СПбГИПСР

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются основные направления работы по психологическому сопровождению детей-сирот. Обосновывается положение о необходимости комплексного подхода в сопровождении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое сопровождение, сказкотерапия, игротерапия, тренинг, развитие, коммуникативная компетентность, толерантность, адаптация, коррекция, депривационный синдром, материнская депривация, дети-сироты.

В связи с изменившимися социально-экономическими условиями в нашей стране изменилось отношение к детству. Отмечается увеличение количества детей, страдающих так называемым «депривационным синдромом». Сегодня все больше научных данных свидетельствует о том, что от материнской депривации страдают и дети, воспитываемые в семье и оставшиеся без попечения родителей. В детских домах остается проблема поиска подхода к воспитанию и сопровождению детей. До сих пор существует представление, что дети-сироты не отличаются от обычных детей, и все проблемы возможно решить посредством создания оптимальных условий для воспитания и обучения. Также распространена точка зрения, что все воспитанники имеют отягощенную психическими либо соматическими заболеваниями наследственность. Исследователи (Прихожан А.М., Толстых Н.Н., 2005; Карпова О. П., 1998) отмечают, что вне семьи развитие ребенка идет по особому пути, и у него формируются специфические черты характера, поведения, личности. Указанные обстоятельства предъявляют особые требования к организации психологической помощи в учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Психологическая служба призвана осуществлять деятельность по охране психологического здоровья воспитанников посредством осуществления психологического сопровождения процесса адаптации новых воспитанников в «микросреде» учреждения, создания социально-психологических условий успешного взаимодействия с младшими школьниками и подростками «группы риска», оказания своевременной психологической помощи детям и педагогическому коллективу. Исходя из неоднородности контингента воспитанников, главный акцент в своей деятельности психологическая служба делает на учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Психологическое сопровождение строится таким

образом, чтобы каждый воспитанник (в зависимости от проблемы) был своевременно вовлечен в процесс психопрофилактики или психокоррекции, чтобы каждый нуждающийся ребенок получал помощь психолога.

Таким образом, цель психологической службы – создание психологической среды, способствующей тому, чтобы каждый ученик вне зависимости от своих психофизических особенностей, учебных возможностей, склонностей мог реализовать себя как субъект собственной жизни.

В качестве основных задач выступают:

- изучение индивидуально-психологических, личностных особенностей воспитанников, их межличностных отношений в группе сверстников;
- осуществление психологического сопровождения процесса адаптации новых воспитанников;
- обеспечение психологического и психического здоровья воспитанников детского дома;
- создание социально-психологических условий с целью успешного взаимодействия с детьми «группы риска»;
- оказание своевременной психологической помощи детям, родителям и воспитателям.

В соответствии со своей подготовкой педагог-психолог может выполнять следующие виды профессиональной деятельности:

1. *Психологическая диагностика* (индивидуальная и групповая; комплексная, оперативная, углубленная) – психолого-педагогическое изучение воспитанников. Определение индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, в профессиональном самоопределении, а также выявление причин и механизмов нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации.

2. *Психологическая коррекция* – активное воздействие на процесс формирования личности в детском возрасте и сохранение ее индивидуальности,