

## **Психогигиена как возможность психической саморегуляции личности**

*Павленчук Дарья Ивановна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

*Научный(-е) руководитель(-и) –Кандидат биологических наук Доцент Замбрыцкий*

*Олег Николаевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Заболевание психики – это ли не катастрофа? Что остается человеку, если он лишается ума, чувств, высших нравственных стремлений к любви, добру, творческой активности, стремления быть полезным обществу? В профилактике этих явлений большую роль играет психогигиена. Психогигиена – раздел гигиены, разрабатывающий мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека. Психогигиена и означает – сохранение психического здоровья.

Целью исследования является знакомство с основными факторами и условиями окружающей среды, неблагоприятно влияющими на психическое здоровье человека, с принципами профилактики психических и психосоматических нарушений, а также с основами разработки психопрофилактических и психогигиенических мероприятий. Выявление принципов саморегуляции личности в условиях экзаменационного стресса.

Основным материалом в работе является анализ литературных данных.

Сегодня психогигиена является как составной частью гигиены – общей науки о здоровье, так и необходимым разделом медицинской жизни. Таким образом, выяснилось, что в психогигиене выделяют несколько разделов и подразделов: возрастная психогигиена (детства, подросткового, пожилого и старческого возраста); психогигиена труда и обучения производственного и умственного труда); психогигиена быта; психогигиена семьи и половой жизни; психогигиена коллективной жизни. Саморегуляция личности – это управление своими психоэмоциональными состояниями. Существует много способов саморегуляции психического состояния, связанные с управлением дыхания, тонусом мышц, движением; связанные с воздействием словом (самоприказы, самоодобрение).

Элементы психической гигиены появились в жизни человека задолго до того, как произошла систематическая разработка принципов психической гигиены. Над необходимостью поддерживать собственное душевное здоровье и равновесие во взаимодействии с окружающим миром задумывались еще античные мыслители. Пребывание в негативном эмоциональном состоянии разрушительно действует на организм, люди с древности ищут способы контроля психического состояния. Методы саморегуляции эмоциональных состояний активно изучаются, сегодня разработан ряд приемов, позволяющих управлять стрессом, в том числе и экзаменационным.