
СОСТОЯНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ КРУПНОГО ГОРОДА

Б.И. Лавер¹, В.В. Глебов², Е.В. Глебова³

^{1,3}Поликлиника № 1

Центральная медицинская санитарная часть № 165
Варишавское шоссе, 46, Москва, Россия, 115230

²Экологический факультет

Российский университет дружбы народов
Подольское ш., 8/5, Москва, Россия, 113093

Рассматриваются проблемы психосоматического здоровья человека, которые связаны с ухудшением экологической и социальной обстановки. Представлены некоторые данные показателей психофизического здоровья, связанных в первую очередь с психическими процессами и профессиональной заболеваемостью человека.

Ключевые слова: психосоматическое здоровье, окружающая среда, антропогенные факторы, психофизическое напряжение, функциональное состояние, мегаполисы, профессиональная деятельность, адаптационные процессы.

Психосоматическое здоровье населения является важнейшим фактором развития, благосостояния и национальной безопасности государства. Продолжающееся ухудшение популяционного здоровья людей после распада СССР свидетельствует о необходимости разработки и реализации эффективных программ медико-социальной психопрофилактики, так как психосоциальное и профессиональное здоровье человека, его долголетие — важный биосоциальный фактор и показатель развития общества [1].

Повсеместное воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды (экологического, психосоциального, экономического и т.д.) характерно для многих регионов нашей страны, особенно для крупных городов, таких, например, как Москва, Санкт-Петербург, Самара и т.д.

В первую очередь это связано с тем, что комплексное действие негативных антропогенных факторов среды часто отражается на росте нервно-эмоциональных нагрузок в процессе проживания и трудовой деятельности в мегаполисах и часто приводит к состоянию психофизического напряжения, а нередко и перенапряжению функционального состояния организма, что можно рассматривать как формирование дистрессового напряжения [2].

Деятельность человека представляет собой многоуровневую функциональную систему, образуемую динамическим сочетанием физиологических и психических функций. Сложный и напряженный психосоциальный ритм больших городов, неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды и многие другие негативные факторы предъявляют высокие требования к психологическим и физиологическим механизмам жизнедеятельности человека. В то же время его биологическая структура остается относительно устойчивым, консервативным началом (гомеостаз), что приводит к социально-биологическому «сбою» и дисгар-

монии развития человека и в конечном счете ведет к возникновению различных заболеваний [3].

В связи с этим немаловажную роль в сохранении здоровья населения в больших городах играет профессиональная деятельность специалистов, которая обеспечивает высокий уровень безаварийности и снижения угрозы техногенных аварий. Профессионализм и надежность работы человека в современных условиях в крупных городах напрямую связаны с профессиональным отбором специалистов. Такой отбор позволяет проводить отсев «непригодных», в процессе обучения снижается доля таких обучающихся с 30—40 до 5—8%, аварийность по вине персонала уменьшается на 40—70%, надежность систем управления повышается на 10—25%, затраты на подготовку специалистов снижаются на 30—40% [11].

Среди факторов профессиональной деятельности и бытовой жизни человека в условиях крупного города особое место занимает психоэмоциональный стресс. Он является ведущим компонентом профессиональной деятельности и детерминруется индивидуальными характеристиками функций центральной нервной системы (ЦНС) [10].

Исследованиями у нас в стране и за рубежом установлена ведущая роль нервной системы в регуляции иммунологической реактивности и связь психоэмоционального стресса с развитием психических заболеваний [3]. Неспецифические изменения при стрессовом воздействии проявляются на вегетативном, гуморальном, биохимическом, а также поведенческом и психическом уровне и направлены на защиту организма от негативных воздействий стрессоров физической и психосоциальной природы [4]. Механизм действия таков. На фоне высокого психоэмоционального напряжения при изменении активности нейромедиаторных систем мозга наблюдается снижение уровня иммунной защиты [1; 5]. Адекватный иммунный ответ на стрессовый стимул позволяет организму сохранить достаточный резерв резистентности к инфекционным агентам, опухолевой трансформации клеток, стрессовым повреждениям тканей [6; 7].

На настоящем этапе изученности данной проблематики в системе взаимодействия «человек—среда» сложность интерпретации психологических, нейробиологических сдвигов у работающего населения крупных городов не позволяет в достаточной мере осветить степень психологических, личностных и физиологических перестроек при адаптации к стрессовым нагрузкам [3].

Не менее показательным маркером психосоматического и социального самочувствия людей, проживающих в условиях крупных городов, является частота психосоматических расстройств, которая достоверно преобладает по сравнению с населением малых городов и сел [8].

Для своевременной регистрации признаков донозологического уровня и коррекции стресс-индуцированных состояний, а также своевременных реабилитационных мероприятий важна система мониторинга, выявления и последующего сопровождения лиц повышенного риска. Для реализации этой системы необходимы экспресс-тесты, позволяющие фиксировать объективные изменения социально-психологических и нейробиологических параметров человека [1; 2; 9].

В связи с этим встает вопрос комплексного изучения нейробиологических и социально-психологических детерминант, определяющих реагирование и пове-

дение человека условия жизнедеятельности в большом городе, который, несомненно, должен решаться на государственном уровне путем разработки и реализации долгосрочных и последовательных программ.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Агаджанян Н.А., Ступаков Г.П., Ушаков И.Б., Полушин И.Н., Зуев В.Г.* Экология, здоровье, качество жизни. — М.: Астрахань: АГМА, 1996.
- [2] *Бодров В.А.* Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора / В.А. Бодров, Л.Д. Сыркин // Психологический журнал. — 2003. — № 1. — С. 73—81.
- [3] *Вассерман Л.И.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова / Под ред. Л.И. Вассермана. — СПб.: Речь, 2010.
- [4] *Воложин А.И., Субботин Ю.К.* Адаптация и компенсация — универсальный биологический механизм приспособления. — М.: Медицина, 1987.
- [5] *Казначеев В.П.* Очерки теории и практики экологии человека. — М.: Наука, 1983.
- [6] *Меерсон Ф.З.* Адаптация, стресс и профилактика. — М.: Наука, 1981.
- [7] *Никитина В.Б.* Оценка индивидуальных иммунограмм у пациентов с непсихотическими психическими расстройствами при состоянии острого стресса / В.Б. Никитина, Т.П. Ветлугина // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. — 2010. — № 1. — С. 9—12.
- [8] *Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А.* Психология адаптации личности: Анализ, теория, практика. — М.: Прайм-Еврознак, 2006.
- [9] *Симаева И.Н.* Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности. — Калининград: Изд-во РГУ им. Канта, 2005.
- [10] *Суворова В.В.* Психофизиология стресса. — М.: Педагогика, 1975.
- [11] *Юшкова О.И.* Методические подходы к определению уровня профессиональной пригодности работников травмоопасных профессий / О.И. Юшкова, В.В. Матюхин, А.С. Порошенко, Е.Г. Ямпольская // Медицина труда и промышленная экология. — 2006. — № 3. — С. 7—11.

CONDITION OF MEDICO-PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ADAPTATION OF THE PERSON IN THE CONDITIONS OF THE LARGE CITY

B.I. Laver¹, V.V. Glebov², E.V. Glebova³

^{1,3}Policlinic № 1

The Central Medical Sanitary Unit № 165
Varshavskoye Shosse, 46, Moscow, Russia, 115230

²Ecological Department

Peoples' Friendship University of Russia
Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 113093

Problems of psychosomatic health of the person in the country which are connected with deterioration of an ecological and social situation are considered. Some data of indicators of psychophysical health which tell first of all with mental processes and professional incidence of the person are presented.

Key words: psychosomatic health, environment, anthropogenesis factors, psychophysical tension, functional condition, megalopolises, professional activity, adaptable processes.