

DOI: 10.33266/2782-6430-2023-4-66-68

РЕЦЕНЗИЯ
на монографию
Стресс. Пандемии. Конфликты. Долголетие
- М.: Издательство «Научная книга», 2023. — 274 с.
Авторы: И.Б. Ушаков, П.С. Турзин, В.И. Попов.

ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, Москва

Контактное лицо: Самойлов Александр Сергеевич: fmbsc@fmbamail.ru

Для цитирования: Самойлов А.С. Рецензия на монографию Стресс. Пандемии. Конфликты. Долголетие // Ушаков И.Б., Турзин П.С., Попов В.И. // Клинический вестник ФМБЦ им. А.И. Бурназяна 2023. №4. С. 66–68. DOI: 10.33266/2782-6430-2023-4-66-68

DOI: 10.33266/2782-6430-2023-4-66-68

Review
to the Monograph
Stress. Pandemics. Conflicts. Longevity
Authors: I.B. Ushakov, P.S. Turzin, V.I. Popov

International Office, State Research Center - Burnasyan Federal Medical Biophysical Center
of Federal Medical Biological Agency, Moscow, Russia

Contact person: Samoylov Aleksandr Sergeevich: fmbsc@fmbamail.ru

For citation: Samoylov AS. Review to the Monograph. Stress. Pandemics. Conflicts. Longevity. Ushakov IB, Turzin PS, Popov VI. A.I. Burnasyan Federal Medical Biophysical Center Clinical Bulletin. 2023.4:66-68 (In Russian) DOI: 10.33266/2782-6430-2023-4-66-68

Актуальность монографии «Стресс. Пандемии. Конфликты. Долголетие» определяется безусловной необходимостью последовательного решения существующих научно-практических проблем сохранения и укрепления психического здоровья человека в экстремальных условиях жизни и деятельности современного мира.

Эта книга для всех тех, кто рассматривает свое психическое здоровье как основу хорошего самочувствия, высокой работоспособности и качества жизни и готов рекомендовать и/или применять приведенные в ней диагностические методы, а также профилактические и реабилитационные рекомендации.

Содержание монографии представлено в составе 17 глав, подготовленных коллективом авторов.

В первой главе монографии авторами рассматривается сущность понятия «Психическое здоровье» как основа хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

Особое внимание во второй главе «Долголетие: соматическое и психическое здоровье» авторы уделили обсуждению медико-социальных особенностей процесса старения организма, современным медико-социальным аспектам продления долголетия, взаимосвязи долголетия и психического здоровья, роли гериатрии в системе здравоохранения мегаполиса.

В главе 3 приведены результаты изучения авторами актуальной проблемы нивелирования факторов и профилактики заболеваний у лиц пожилого возраста.

Глава 4 монографии посвящена выполненному авторами анализу факторов риска заболеваний и методов прогнозирования здоровья и долголетия.

Особое внимание в 5-й главе «Пожилой возраст и пандемия» уделено как проблеме эйджизма в условиях пандемии COVID-19, так и обоснованию комплекса превентивных мероприятий по сохранению жизни и здоровья пожилых людей в этих условиях.

В главе 6 «Возраст и работоспособность (трудоспособность)» рассмотрена взаимосвязь возраста с физической и психической работоспособностью.

Глава 7 «Восприятие и осознание старости» посвящена рассмотрению социального феномена старости и характеристик представителей пожилого возраста в социокультурном пространстве.

В главе 8 «Влияние факторов жизнедеятельности на состояние психического здоровья» в качестве ярких примеров неблагоприятного воздействия внешних факторов жизнедеятельности на состояние психического здоровья авторами обсуждаются особенности профессионального и экологического стрессов. Наряду с этим особое внимание уделено рассмотрению особенностей стресса смертельно опасных ситуаций, в том числе сформированной соавторами в начале 2000-х годов концепции боевого стресса, а также обсуждению результатов экспериментального изучения воздействия факторов данного вида стресса. Актуальность такого стресса чрезвычайно увеличилась в современную время в связи с ростом числа военных конфликтов в разных регионах мира.

В главе 9 «Диагностика состояния стресса» приведены симптомы стрессов различного генеза и представлена современная методология диагностики состояния стресса с использованием динамики значений клинических, психофизиологических, психологических и психометрических показателей. Также представлен ряд наиболее часто используемых шкал стрессогенности переживаемых событий: Шкала «Жизненные ситуации и их влияние на состояние здоровья», Шкала повседневных проблем и Шкала субъективного стресса. Отмечается, что использование исследователями этих и подобных шкал, позволило выявить корреляции количества переживаемых событий — в особенности негативных — с возникновением диабета, гипертонии, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других заболеваний.

В главе 10 «Диагностика тревоги» описаны варианты тревожных состояний (ипохондрии, приступы паники, фобический синдром и другие), диагностические критерии тревожного расстройства и соответствующая психометрическая шкала.

В главе 11 «Диагностика депрессии» рассмотрены виды депрессивных расстройств и приведены диагностические критерии депрессивного расстройства, а также специализированный тест. Особо описывается довольно широко распространенная сенильная депрессия — депрессия у лиц пожилого возраста. В целом подчеркивается, что депрессия может быть как следствием, так и причиной различных соматических заболеваний.

Глава 12 «Психологические тесты для определения психического статуса человека» посвящена описанию комплекса тестов, предназначенных для практического использования в целях определения психического статуса и стрессоустойчивости (теста определения степени подверженности стрессу, теста для определения склонности человека к конфликтам, теста оценки уровня субъективного контроля, теста на оценку самоконтроля в общении, шкалы экстравертированности-интравертированности, опросника для оценки нервно-психического напряжения и других).

В главе 13 «Психотерапевтические методы самовнушения» представлен ряд психотерапевтических методов, основанных на самовнушении (произвольное, основанное на самовнушении (произвольная релаксация, аутогенная тренировка), используемых в психотерапевтической и психологической практике. Отмечается, что самовнушение как метод внушения каких-то представлений, мыслей, желаний, образов и ощущений, состояний может быть произвольным и произвольным, в бодрствующем состоянии или в состоянии аутогипнотического транса.

В главе 14 авторы сообщают, что медико-психофизиологические мероприятия в целях сохранения и укрепления психического и физического здоровья, а также профилактики и снижения или нивелирования стресса в различных условиях жизнедеятельности следует осуществлять в двух основных направлениях.

Первое направление включает в себя совершенствование процессов, средств, условий и организации деятельности, в частности соблюдение режимов труда и отдыха, индивидуальную регламентацию рабочей нагрузки.

Второе направление состоит в использовании комплексов средств и способов непосредственного воздействия на человека: психофизиологических, психотерапевтических, электрофизиологических, физических, биоритмостимуляционных, фитотерапевтических и т. д.

Особо подчеркивается, что широкое применение в последние время находят кабинеты психологической разгрузки и коррекции, предназначенные для проведения специальных психологических сеансов в целях профилактики нарушений функционального состояния, обеспечения высокой работоспособности в течение рабочего дня и восстановления сил после его окончания (сеансов функциональной музыки, просмотров видеопрограмм и видеофильмов, сеансов психической саморегуляции и т. п.).

В целом эта глава содержит описание комплекса практических методов поддержания и сохранения психического и физического здоровья в условиях и после воздействия различных экстремальных факторов, в том числе:

Релаксационно-лечебные упражнения (комплекс специально подобранных поз или лечебных упражнений, направленно действующих на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, дыхательную системы и эмоционально-вегетативные компоненты психической деятельности).

Физические упражнения как метод оптимизации функционального состояния человека (Комплекс № 1 (выполняется после первых 2-3 часов работы); комплекс № 2 (выполняется после 6 часов работы); комплекс № 3 (выполняется после 8 часов работы и при необходимости далее через каждые 1,5-2 часа). Комплекс физических упражнений для повышения подвижности позвоночника и снятия напряжения с мышц, обеспечивающих его подвижность, а также снятия болей в спине).

Комплексы упражнений физкультурных минуток и физкультурных пауз (Физкультминутки для общего воздействия, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и рук; для снятия утомления с туловища и ног. Комплексы упражнений физкультурных пауз для повышения двигательной активности, стимулирования функционирования нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снятия общего утомления и повышения умственной работоспособности).

Психическая саморегуляция (для коррекции функционального состояния при наличии умеренно выраженной психоневротической симптоматики (нарушение сна, высокий уровень тревожности, эмоциональное напряжение, снижение настроения); для повышения уровня функциональных (психорегулирующих) возможностей здорового человека в целях предотвращения развития явлений переутомления).

Эмоционально-волевая саморегуляция (Система приемов последовательного самовоздействия в це-

лях повышения эмоциональной устойчивости в напряженных и опасных ситуациях).

Дыхательные упражнения (Комплексы дыхательных упражнений, целенаправленно изменяющих состояние и работоспособность человека: полное дыхание, переменное ритмическое дыхание, мобилизующее дыхание).

Самомассаж (Самомассаж биологически активных точек. самомассаж биологически активных точек кожи подошвенной поверхности стоп. самомассаж биологически активных точек для поддержания высокого уровня зрительной работоспособности).

Термоконтрастные воздействия (Контрастные температурные воздействия, при которых сухое тепло с последующим охлаждением и релаксацией оказывает комплексное восстановительное воздействие на организм).

Фитотерапия (Отечественные лекарственные растения, используемые в фитотерапии для улучшения функционирования нервной системы).

Диетотерапия (Принципы рационального питания, сбалансированного по входящим в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, аминокислот, макро и микроэлементов).

Глава 15 посвящена изучению взаимосвязи качества жизни и психического здоровья. Авторы обоснованно заявляют, что качество жизни базируется на системообразующем факторе – здоровье, рассматриваемом как индивидуальное, репродуктивное, семейное, общественное, профессиональное (физическое и психическое). Ими предложена общая структура взаимодействия качества жизни (через критерии социального и соматического здоровья) с биологическими и внешними факторами среды, социальными и экономическими параметрами. Авторы отмечают, что современная сверхинтенсивная жизнь и воздействие различных экстремальных факторов в быту и в процессе деятельности, как правило, приводит к различным стрессам и соответственно к последствиям со стороны психической сферы людей, вплоть до появления клинически значимых симптомов. Поэтому в целях ликвидации психологической, психической и психосоматической симптоматики необходимо осу-

ществлять широкую профилактическую работу по устранению стрессогенных факторов: чрезмерной и интеллектуальной и (или) физической деятельности, переутомления, нарушений режима «сон-бодрствования», неполноценного отдыха, вредных привычек и т. д. А для повышения индивидуального качества жизни и укрепления здоровья, прежде всего психического, следует стараться быть настойчивым оптимистом, соблюдать рациональный режим труда и отдыха, повысить свою физическую активность, использовать сбалансированный рацион питания и, при необходимости, использовать методы психической самокоррекции.

В главе 16 приведены медико-гигиенические рекомендации по формированию здорового образа жизни с использованием комплексного подхода к здоровьесберегающей деятельности и применением здоровьесберегающих технологий.

Глава 17 «Афоризмы по проблеме старения и долголетия» содержит ряд известных афоризмов и цитат из лучших произведений, стихотворений, высказываний великих людей — отечественных и зарубежных поэтов, писателей, художников, композиторов и других знаменитостей, которые не утрачивали воли и интереса к жизни, и стремления преодолевать болезни. Некоторые из этих афоризмов и цитат помогут относиться к рассмотренным в книге сложным проблемам старости и долголетия со здоровой долей иронии.

Таким образом, в новой монографии приведен разработанный ее авторами комплекс диагностических методов, а также относительно простых профилактических и немедикаментозных реабилитационных технологий, необходимых в условиях различных актуальных стрессовых, тревожных и депрессивных состояний.

Данное издание могут использовать как врачи, гериатры, гигиенисты, психологи, так и сами читатели, особенно пожилого возраста, интересующиеся проблемами сохранения и укрепления своего психического здоровья в трудных жизненных ситуациях для повышения качества своей жизни и продления активного профессионального долголетия.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.
Участие авторов.

Поступила: 05.11.2023. Принята к публикации: 08.12.2023.

Financing. The study had no sponsorship.

Contribution.

Article received: 05.11.2023. Accepted for publication: 08.12.2023