

**ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА**
THE INFLUENCE OF THE ENVIRONMENT ON THE PSYCHOSOMATIC STATE OF A PERSON

К. В. Войсят, студент
Н. Л. Лопаева, кандидат биологических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. В. Горелик, доктор биологических наук, профессор

Аннотация

Функция психики и состоит, собственно, в отображении, удержании, воспроизведении и развитии этого единства всех существенных сил природы. Тот факт, что наше тело и его психика включены во всеобщую связность мировых процессов и как-то удерживают в себе природу вообще, как целое, предполагает существенное непосредственное влияние этого целого на нашу психику, влияние природных пульсаций и ритмов на нашу психику.

Ключевые слова: взаимосвязь человека с окружающей средой, экологическое неблагополучие, подход к изучению.

Summary

The function of the psyche consists, in fact, in the display, retention, reproduction and development of this unity of all the essential forces of nature. The fact that our body and its psyche are included in the universal coherence of world processes and somehow retain nature in general as a whole implies a significant direct influence of this whole on our psyche, the influence of natural pulsations and rhythms on our psyche.

Keywords: human relationship with the environment, ecological distress, approach to study.

Главным средством положительного психического развития индивида с самого раннего возраста подразумевается необходимость в динамичном развитии с окружающей средой, при этом нужно непрерывно развивать этот контакт, выходя на новый уровень.

Природный метод к проведению исследования психических выражений подразумевает индивида в непрерывной взаимосвязи с окружающим жизнерадостным пространством. Психологи по ходу прогрессирования принялись направлять интерес на стрессовые стимулы среды, уровень жизни, на необходимость размышления роли искусственно-созданной среды, на потребность осознания, что подразумевает жизненно-здоровая среда.

Стрессовые причины могут быть взаимосвязаны с природной климатической обстановкой жизнедеятельности в городах с их контаминацией, связанных с заводами и производствами, с социальными культурными и экономическими факторами. Средовая психология подразумевает индивида в уединении с природой, как продукт среды, и дает возможность разглядеть с другой стороны психические процессы, процесс обмена информации между человеком и средой.

Со стороны природной психологии индивид пребывает в постоянном взаимодействии с окружающей средой, что подстрекает, вследствие генерализованных реакций организма, благоприятный условия.

К отрицательным условиям жизни индивида необходимо внести среду, которая кажется ригидной и слишком шаблонной, или же наоборот, через чур изменчивой и, вплоть до хаотичности, непредсказуемой.

Процесс развития находится под угрозой и там, где индивиду недостаточно аффективно-опытного участия вторых и третьих лиц, или напротив, он связан сетью эмоциональных взаимоотношений так, что не помогает создавать и понимать автономное собственное «Я». Драгоценное внимание проявляется на такие факторы средств, как депривирующие и стрессовые, на роль созданной среды в эволюции человека, на проблематичность жизненной здоровой среды, а также на качество жизни.

На основном уровне психическое сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности, можно понимать, как обусловленную «обеденной средой», то есть средой, которая характеризуется не совсем достаточным количеством, изменчивой ограниченностью, совершенно однообразным качеством сенсорных раздражителей.

Полноценное психическое здоровье определяется:

1. Благоприятным функциональным состоянием.
2. Отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
3. Нормальным возрастным развитием психики.

Психическое (ментальное, душевное) здоровье – наиважнейшая часть человеческого здоровья. Это определяется тем, что в организме человека и в нем всё взаимосвязано между собой действуют взаимно положительно, в другой степени содержится под воздействием нервной системы, из этого следует то, что психическое состояние откладывается на продуктивности всех функциональных систем, а развитие последних – сказывается на психических эмоциях.

Психическое состояние – режим работоспособности человека, отличающийся энергетическими характеристиками на физиологическом уровне, и сочетанием психических фильтров на психологическом уровне – это способствует обеспечению субъективного восприятия человеком окружающей среды. Все психосоматические состояния человека взаимосвязаны между друг другом.

Большое влияние на психосоматическое состояние современного человека оказывают факторы относительно измененной внешней среды. Сильно вырос уровень шума (в городской среде), где он преодолевает допустимые нормы, если это оживленная трасса, то воздействие шума на человеческий мозг сопоставим с жизнью прямо на площадке аэровокзала. Не очень хорошая звукоизоляция, превышающие норму звуковоспроизводящие устройства (по типу телевизор, радио и тому подобное) включенные у себя в квартире или по соседству, достигают почти постоянного шума.

Такие шумы оказывают негативное влияние на весь человеческий организм и на психику в том числе:

- меняется частота дыхания;
- артериальное давление;
- нарушение сна и сновидений;
- нарушение характера;
- развивается бессонница и так далее.

В особенности сильное влияние, неблагоприятное воздействие эти факторы оказывают на детский организм, в нем начинает отчетливо развиваться чувство страха.

Далее большее влияние на мозг человека влияет химическое загрязнение города и в целом атмосферы. Повышение газов в употребляемом воздухе человеком ухудшает газообмен в мозговой ткани и ухудшает ее функционал, так же другие газы (по типу окислы, азот, сера и тому подобные) отрицательно воздействуют на обмен веществ в головном мозге.

Можно также подчеркнуть пагубное влияние радиоактивного загрязнения на развитие человека. Человеческая нервная система чувствительна к его развитию, но при небольшом уровне радиоактивности, важнее психическое воздействие этого фактора, у человека оно порождает страх, после катастрофы произошедшей на Чернобыльской АЭС.

Также негативное влияние на психику и мозг человека порождает «электромагнитное загрязнение» окружающей среды даже от излучения от обычных сплетенных проводов. На эмоциональную человеческую сферу влияют также некоторые сферы музыки, например, слушая рок, для которого в норме напряженная, громкая, тяжелая музыка, а также голоса солистов, которые могут его использовать также, как и музыку.

Не стоит забывать и о загрязнении рек, морей и океанов, окружающих человека, так как оно влияет на физиологическое развитие организма и содержит в себе физическое, химическое и биологическое последствие после деятельности человека. Это также влияет на человеческий фактор.

Самый основной фактор негативно влияющий на развитие человека и на его психическое состояние влияет изоляция от естественной (природной) среды обитания со всеми вытекающими последствиями, в большинстве это касается городских жителей, которые большую часть своей жизни проводят в шумном мегаполисе, среди бетонных коробок, можно сказать в искусственно-созданном мире, в изолированном пространстве.

Горожане не часто бывают на природе, то есть лишены свежего воздуха, пения птиц, запаха росы, встреч солнца и его проводов. Разрушение природного окружения организма ведут к снижению потенциала здоровья и деформации психики. Нужно учесть, что человек сам является источником физических и электромагнитных полей, то есть большое скопление людей развивает различные электромагнитные волны, которые могут оказывать неблагоприятное влияние на мозговое развитие человека. Хотя стоит учесть то, что нервная система человека достаточно пластичная и может адаптироваться к ситуациям разного характера.

Все неблагоприятные воздействия на психическое развитие современного человека происходящие в нашей стране оказываются по итогу нелегких экономических, социально-психологических, социальных, появляющихся среди людей и влияющие индивидуально на психику каждого, и на все общество в целом.

Вследствие неблагоприятного развития организма в окружающей его среде есть свой процент психосоматических последствий, заболеваний (рис. 1).

Система органов	Кратковременные реакции	Функциональное нарушение	Болезни
Желудочно-кишечный тракт	Потеря аппетита, тошнота, желудочные спазмы, диарея.	Нервная анорексия, булимия, компульсивное переедание.	Язвенная болезнь, язвенный колит.
Сердечно-сосудистая система	Учащенное сердцебиение, аритмия, резкие скачки артериального давления.	Ощущение боли в области сердца, обмороки.	Коронарная болезнь сердца, инфаркт сердечной мышцы, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца.
Органы дыхания	Кашель, изменения ритма дыхания, нарушения тембра речи.	«невротический» кашель, затрудненное дыхание.	Бронхиальная астма.
Кожа	Побледнение, покраснение, повышенное потоотделение.	Гипер- и гиперестезия, анестезия, зуд, сыпь.	Нейродермит, псориаз, облысение.
Эндокринная система	Скачки содержания сахара в крови, полиурия.	Колебания давления и массы тела, нарушения менструального цикла.	Сахарный диабет, ожирение, ревматоидный полиартрит.

Рис. 1. Классификация психосоматических развитий в организме человека по пораженным органом и системам

Также стоит отметить качество жизни людей с психосоматическими заболеваниями (рис. 2).

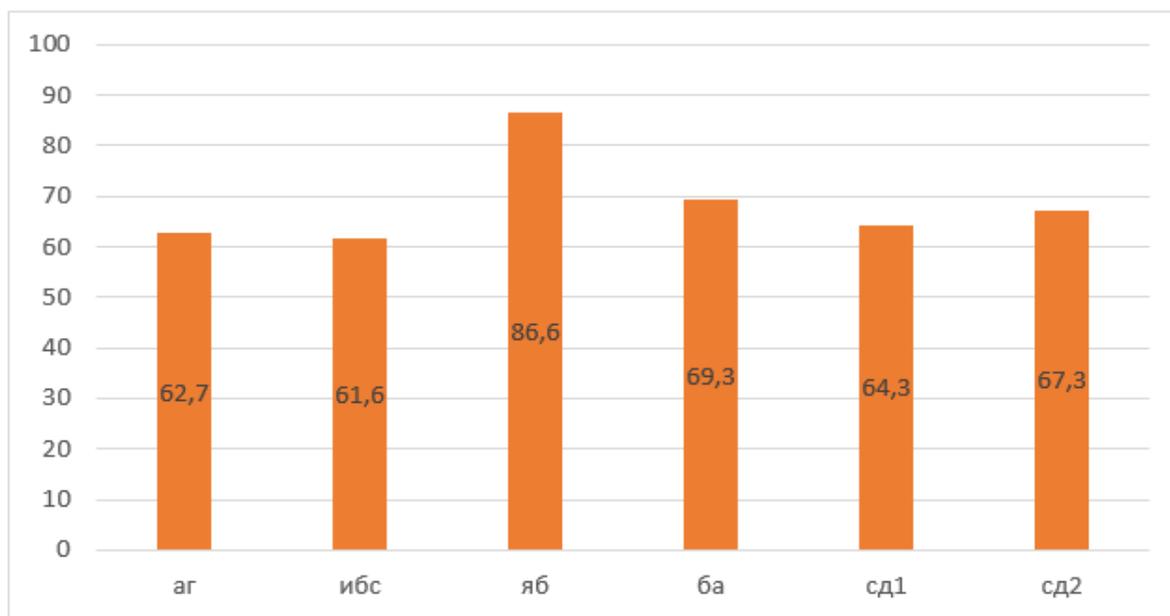


Рис. 2.

АГ – артериальная гипертензия, ИБС – ишемическая болезнь сердца, ЯБ – язвенная болезнь, БА – бронхиальная астма, СД1 - сахарный диабет 1 типа, СД2 – сахарный диабет 2 типа

Вывод. Экологическая проблема является как никогда актуальной для психосоматического развития человека, потому что загрязнение окружающей среды сказывается на развитии человека и его психики неблагоприятно.

Библиографический список

1. *Буштуева К. А., Случанко И. С.* Методы и критерии оценки состояния здоровья населения в связи с загрязнением окружающей среды. М., 2020.
2. *Быстрых В. В., Боев В. М., Борщук Е. Л., Дунаев В. Н.* Загрязнение воздуха в районе автомагистрали как фактор риска. Экология большого города. М., 2019.
3. *Китаев-Смык Л. А.* Стресс и психологическая экология. Природа. М., 2018.
4. *Кутепов Е. Н.* Методические основы оценки состояния здоровья населения при воздействии факторов окружающей среды. М., 2018.
5. *Розанов В. А.* Экология человека (избранные разделы). М., 2017.