

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

Измайлова А.В.,

научный руководитель канд. психол. наук Басалаева Н.В.

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

На сегодняшний день количество ВИЧ-инфицированных достигает катастрофических пределов как в нашей стране, так и за рубежом. Так как в обществе доля этой категории людей велика, становится актуальной проблема сохранения их здоровья, в том числе и психологического. Было бы не гуманным изолировать их от здорового общества и не давать им право на полноценное развитие, работать и совершенствоваться. А для этого необходимо разработать комплекс мероприятий психологического здоровья для ВИЧ-инфицированных людей.

Понятие «психологическое здоровье» было введено в научный лексикон И.В. Дубровиной. С точки зрения автора, термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов. Критериями психологического здоровья являются: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В. Дубровина). На сегодняшний день проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, И.Н. Гурвич, В.А. Ананьев, А.М. Степанов, Г.С. Никифоров, В.Э. Пахальян и др.). Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров и др.). В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В. Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между ребенком и социумом. В этой связи ею выделяются уровни психологического здоровья: высший – креативный, с наличием устойчивой адаптации и активным творческим отношением к действительности, дезадаптивный – дети с нарушением регулятивных процессов, с нарушением баланса – «ребенок – общество», средний – адаптивный, на котором дети в целом адаптированы к социуму, но могут проявлять признаки дезадаптации в отдельных сферах, повышенную тревожность. В отечественной психолого-педагогической литературе можно выделить несколько подходов в понимании тревожности. Некоторые исследователи рассматривают тревожность преимущественно в рамках стрессовых ситуаций, например как временное отрицательное эмоциональное состояние.

Зачастую причинами нарушения психического здоровья могут стать не только отклонения в психике человека, не только проблемы в развитии личности, но и соматические заболевания, например как распространенный в наше время вирус иммунодефицита человека. Проблема сохранения психологического здоровья ВИЧ-инфицированных людей является одной из значимых проблем в современной психологии. Порой очень трудно подобрать соответствующие приемы и методы по оказанию психологической помощи этим людям.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа стремительно распространяется в нашей стране. Например, в 2004 году в России насчитывалось более 300 тыс. ВИЧ-инфицированных. По данным российских статистиков 20% из них юноши и девушки в возрасте 20 лет,

около 60% молодежь от 21 до 30 лет. На сегодняшний день в городе Лесосибирске на учете состоит 356 человек, из них 192 мужчины, 197 из них имеют еще и гепатит.

В то время когда человек узнает, что неизлечимо болен, перед ним стоит сложный выбор: вести полноценную жизнь или же ждать исходного конца. Психологи выделяют четыре стадии реакции на известие о тяжелой болезни - своей или близкого человека: отрицание, гнев, депрессия, принятие.

Отрицание: Я отказываюсь верить в происходящее. Произошла чудовищная ошибка, на самом деле я здоров.

Гнев: Я испытываю ярость при мысли, что болен. Это жестоко и не справедливо, это идет в разрез со всеми моими планами и мнениями о себе.

Депрессия: Я не знаю что делать, мне кажется что моя жизнь разрушена. Я испытываю страх перед болезнью и смертью.

Принятие: Я понимаю, что мою проблему могу решить только я сам. Я принимаю решения жить дальше и стараться быть счастливым. Я учусь жить с заболеванием.

Людам, живущим с ВИЧ/СПИДом, часто приходится труднее, чем больным раком, диабетом и другими серьезными заболеваниями. Дело в том, что к ВИЧ-инфицированным многие относятся интолерантно. Их боятся, избегают, осуждают. Поэтом наряду с государственной поддержкой им необходима психологическая помощь. Социально-психологическая помощь ВИЧ-инфицированным, на наш взгляд, должна решать следующие задачи:

-предотвращение негативных социально-психологических последствий широкого распространения ВИЧ- инфекции (суицидов, аутоагрессивного поведения; противоправного поведения, роста социальной напряженности);

-профилактика эпидемии;

-социальная защита и защита прав ВИЧ-инфицированных людей.

Социально-психологическая помощь ВИЧ-инфицированным должна осуществляться по следующим этапам.

На первом этапе работы необходимо создать бесплатный, круглосуточный «Телефон доверия» для ВИЧ-инфицированных. Это решит задачи установления контакта с ними, снятия экстренности психологического состояния ВИЧ-инфицированных и их родных, мотивировать их на очное обращение к специалистам. Психологи, прошедшие специальную (по телефонному консультированию) подготовку будут принимать звонки, фиксировать анонимную информацию, оказывать информационную, психологическую помощь и поддержку.

На втором этапе необходимо открыть кабинет(ы) очного психологического консультирования для оказания очной индивидуальной помощи и работы групп. Предполагается разовое или сессионное психологическое консультирование, групповая психокоррекция и работа групп поддержки.

На третьем этапе система оказания социально-психологической помощи должна быть расширена в направлении социализации ВИЧ-инфицированных: оказание им социальной и материальной помощи и защиты, помощи в трудоустройстве, в профориентации и получении образования, юридической помощи, и т. д. Крайне необходимо помочь ВИЧ-инфицированным сохранить или восстановить социальный статус, включать их самыми разнообразными способами в жизнь общества, создать условия для формирования и развития микросоциальных взаимоотношений.

И в заключении хотелось бы отметить, что необходимо разрабатывать комплексную систему мероприятий по оказанию помощи ВИЧ-инфицированным людям для поддержки их психологического здоровья. А также следует помнить, что ВИЧ-инфицированные люди тоже люди, и к ним необходимо относиться толерантно.