

ОГЛАВЛЕНИЕ

Условные сокращения	6
Предисловие	7
Введение	9

Раздел I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КАК РАЗДЕЛ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

<i>Глава 1.</i> Здоровье человека как категория профилактической медицины	13
1.1. Понятие «здоровье»	13
1.2. Различные подходы к понятию «болезнь»	22
Литература	25
<i>Глава 2.</i> Психическое здоровье: определение, критерии, факторы	27
2.1. Подходы к определению психического здоровья	27
2.2. Критерии и факторы психического здоровья	30
2.3. Границы психического здоровья	34
Литература	36
<i>Глава 3.</i> Проблема психической нормы	37
3.1. Основные подходы к проблеме психической нормы	37
3.2. Оценка психической нормы	43
Литература	45

Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

<i>Глава 4.</i> Здоровый образ жизни как фактор сохранения психического здоровья	46
4.1. Понятие здорового образа жизни	46
4.2. Структура образа жизни	52
4.3. Психологические аспекты здорового образа жизни	55
4.4. Отношение к здоровью	57
Литература	60
<i>Глава 5.</i> Качество жизни в контексте психологии здоровья человека	62
5.1. Понятие качества жизни	62
5.2. Качество жизни в медицине	65
5.3. Концепция исследования качества жизни в медицине	66
Литература	70
<i>Глава 6.</i> Стресс и его влияние на здоровье человека	72
6.1. Понятие стресса	72
6.2. Стрессовые факторы и их виды	73
6.3. Особенности личности как опосредующие факторы стрессового воздействия	77
6.4. Механизмы стрессового воздействия	78
Литература	86

Раздел III. НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ВСЛЕДСТВИЕ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ

<i>Глава 7.</i> Психосоматическое здоровье	87
7.1. Понятие «психосоматика»	87
7.2. Основные концепции возникновения психосоматических расстройств	92
Литература	104

Глава 8. Синдром профессионального выгорания	106
8.1. Понятие «синдром профессионального выгорания»	106
8.2. Факторы, способствующие формированию синдрома профессионального выгорания	109
8.3. Диагностика синдрома профессионального выгорания	110
8.4. Особенности синдрома профессионального выгорания у людей различных профессий	116
Литература	121
Глава 9. Стрессовые и постстрессовые расстройства	122
9.1. Классификация стрессовых и постстрессовых расстройств ..	122
9.2. Острые стрессовые реакции и острые стрессовые расстройства	122
9.3. Соматоформные (соматизированные) расстройства	126
9.4. Посттравматические стрессовые расстройства	130
Литература	137
Глава 10. Психология кризисных состояний	138
10.1. Понятие «кризисное состояние»	138
10.2. Классификация кризисных состояний	138
10.3. Понятие суицида и суицидального поведения	145
10.4. Факторы риска, способствующие суицидальному поведению	147
10.5. Классификация суицидов	153
Литература	157
Глава 11. Зависимость от психоактивных веществ	158
11.1. Понятие зависимости от психоактивных веществ	158
11.2. Классификация психических расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ	160
11.3. Факторы риска развития алкоголизма и наркомании	165
Литература	168
Раздел IV. ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	
Глава 12. Профилактические и гигиенические аспекты сохранения психического здоровья	170
12.1. Понятие психопрофилактики	170
12.2. Психогигиена	173
Литература	177
Глава 13. Формирование здорового образа жизни	179
13.1. Проблема формирования навыков здорового образа жизни	179
13.2. Пропаганда здорового образа жизни	183
Литература	186
Глава 14. Профилактика и лечение стрессовых последствий	187
14.1. Профилактика стресса	187
14.2. Профилактика психосоматических расстройств	193
14.3. Профилактика синдрома профессионального выгорания ..	194
14.4. Принципы терапии и профилактики стрессовых и постстрессовых расстройств	200
Литература	203

<i>Глава 15.</i>	Помощь в кризисных ситуациях	204
	15.1. Психологическая помощь при кризисном состоянии	204
	15.2. Помощь при потенциальном суициде	208
	Литература	209
<i>Глава 16.</i>	Профилактика зависимости от психоактивных веществ	211
	16.1. Основные виды и направления антинаркотической профилактической работы	211
	16.2. Профилактика зависимости от ПАВ в подростковом возрасте	219
	16.3. Профилактика наркомании в системе образования	223
	Литература	227
<i>Глава 17.</i>	Фармакологические средства для сохранения здоровья человека	228
	17.1. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы	228
	17.2. Общеукрепляющие и тонизирующие средства	230
	17.3. Противотревожные препараты, не вызывающие зависимости, и седативные средства растительного происхождения	234
	Литература	241
	 Заключение	 242

ПРИЛОЖЕНИЯ

1.	Методика ментальной экологии личности	244
2.	Методика оценки экологии здоровья	262
3.	Методика самооценки физического, психического и социального здоровья	268
4.	Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса	274
5.	Опросник психологических защит Плутчика — Келлермана — Конте (Life Style Index)	278
6.	Методика определения стрессоустойчивости и способности к социальной адаптации	284
7.	Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко	286
8.	Шкала организационного стресса Мак-Лина (1983)	292
9.	Занятия для подростков по формированию здорового образа жизни	295