

Е. Н. Петрова,
Е. В. Зайцева

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В САНАТОРНО-КУРОРТНОЙ СФЕРЕ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Здоровье населения России – важнейший национальный проект, стратегической задачей которого является изменение российской ментальности в отношении к своему здоровью, к здоровью своей семьи, своих близких, к здоровью нации в целом. Изменение на основе осознания индивидуальной ответственности человека за себя, свое физическое и психическое здоровье, свой образ жизни, особенности поведения – фундамент экологии образования.

Осознание общественной значимости здоровья, как в социальном (качество и уровень жизни), так и в экономическом (обеспечение успешности, способности к производительному труду) аспектах повышает роль здоровья в структуре ценностных ориентаций людей, формировании у них мотивации достижения жизненного благополучия, стремления к самосовершенствованию и самореализации.

Неоценимую роль в целенаправленном оздоровлении населения – от профилактики до реабилитации – призвана сыграть санаторно-курортная система, реформация которой связана с рациональным использованием лечебных природных ресурсов, в том числе и Уральского региона. Осуществление и реализация на основе санаториев и курортов Урала авторских целевых программ, нацелено на внедрение инновационных технологий гуманитарного спектра (психологии, культурологии, педагогики, андрологии, как системы образования взрослых), существенно повышает возможности эффективного взаимодействия восстановительной медицины, позитивной психологии и экологического образования взрослых.

Современная медицина с ее высококачественным диагностическим оборудованием и мощной фармацевтической промышленностью в основном занимается выяснением физических и физиологических причин заболеваний и лечением возникших патологических состояний [2]. Область исследования человеческой души стала прерогативой психотерапевтов, психологов и психиатров, имеющих весьма ограниченный доступ к больному. Подобное разделение привело к исчезновению истиной профилактики, повышению уровня заболеваний населения и ухудшению состояния здоровья.

Современные стандарты общества диктуют новые правила: теперь модно и нужно быть здоровым. Сочетание психологических технологий и различных психолого-педагогических подходов, реализуемых на основе санаториев и курортов, предлагаемых при этом свою медицинскую базу, позволит укрепить здоровье и социальное благополучие каждого человека, его семьи и здоровье нации в целом. Кроме того, позволит приобрести главный ориентир – привычку к здоровому образу жизни, основанную на позитивном отношении к себе и к окружающим людям.

Последнее время стала актуальной такая область научного знания как андрогогика – система образования взрослых, позволяющая взрослому человеку обучаться адекватным формам поведения и реагирования, приобретать новые знания, умения и навыки, позволяющая по-новому взглянуть на мир, «открыть глаза» на окружающие их обстоятельства, поменять образ мыслей и действий на более положительные и адекватные, увидеть несостоятельность своего прежнего поведения.

В образовании взрослого человека, приобретении им новых качественных изменений в психике и поведении основная роль отводится психологу, специалисту, который безболезненно укажет на особенности (заметьте, не на недостатки) клиента и вероятные причины их появления, а так же покажет клиенту его ресурсное состояние, позволяющее изменить образ его мыслей и соответственно образ жизни. Позитивные изменения в человеке осуществляются посредством индивидуальной (диагностика, консультирование) и групповой (тренинги, лекции, семинары) работы.

Коллектив ассоциированного члена УрО АО ООО «Семья-креатив» разработал на основе договоров о совместной деятельности с рядом санаториев-профилакториев и больниц восстановительного лечения ряд авторских целевых программ:

- «Стройность +» (медицинские и психологические технологии индивидуального оздоровления по достижению оптимального веса и жизненного тонуса на основе радонотерапии).

- «Vita-коррекция» (семейные проблемы, гармонизация мужского и женского начала в человеке, восстановление мужского и женского здоровья при помощи лечебно-профилактических факторов комплекса андрологических и гинекологических процедур).

- «Трезвость-антистресс» (индивидуализированный психологический подход к человеку с алкогольной зависимостью (преодоление напряженности и снятие «синдрома хронической усталости») с физиотерапевтической дезинтоксикацией в комфортных условиях).

Данные авторские целевые программы в перспективе, могут выступить экспериментальной основой для создания экологического образовательного «Центра восстановительной медицины и позитивной психологии» при УрО РАО.

Одной из основных функций психолога и педагога в данных программах, является информирование, или, если быть более точными, обучение клиентов адекватным формам поведения. Например, обучение способам релаксации, медитации и аутотренинга, в различных жизненных ситуациях, предложение возможных вариантов снятия психоэмоционального напряжения, тревожности, снижение внутренней конфликтности, раздражения, рекомендации, направленные на повышение самооценки т. д.

Цель психолога – побудить клиента к действиям, направленным на изменение образа жизни и приобретению позитивного мышления, тесно связанными личностными образованиями, как интересы и склонности, нравственные принципы, установки и самооценка, формирование которых является задачей педагогики. Умение

адаптироваться к изменяющимся условиям среды – залог успешной, здоровой физически и психически, гармоничной личности. Задача психолога – показать взрослому человеку, с уже давно устоявшимися взглядами, неадекватность, ригидность его установок и научить другим формам поведения и реагирования.

Целевые программы, реализуемые на базе санаториев и курортов, позволят человеку, обратившемуся за помощью, не только повысить свой жизненный тонус за счет предоставляемых медицинских услуг, но и приобрести уверенность в себе, обрести гармонию души и тела, понять и принять целостность и взаимосвязь своего физического и эмоционального состояния. Кроме того, целевые программы могут включать блоки отношения к своему телу, весу, преодолению различного рода зависимостей; блоки, направленные на личностный рост клиента, на приобретение им позитивного мышления и стремления к самосовершенствованию и самореализации. Возможны блоки, рассматривающие гармонизацию во взаимоотношениях в семье, а также, выработку дипломатичности и коммуникативных навыков, которых порой не хватает каждому человеку. Очень интересен, на наш взгляд, и достаточно актуален блок, возрождения женственности в женщинах и, соответственно, мужественности в мужчинах, позволяющий раскрыть те качества и те чувства, которые тщательно скрываются и не имеют выхода наружу, из-за неумения человека проявить их. Мы не зря, затрагиваем тему гармонизации телесного и душевного – еще в древности каждый орган был описан в тесной связи с соответствующей органу эмоцией. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовать защитные реакции, со временем искажаясь, могут стать причиной разрушительных процессов в организме. Сейчас научно доказано прямая связь между отрицательными эмоциями, мыслями и многими серьезными психосоматическими заболеваниями такими, как ожирение, алкоголизм, сахарный диабет, цирроз печени, дисфункция половой сферы и т. д. Поэтому, комплексный, междисциплинарный подход (сочетание методов восстановительной медицины и позитивной психологии, как методологической основы целевых программ), является одним из важных профилактических и реабилитационных средств повышения здоровья нации.

Совершенствование методологической и технологической базы менеджмента целевых лечебно профилактических программ позволит создавать положительный имидж курортного дела, повысит привлекательность лечения и отдыха в отечественных здравницах. Совместный интеллектуальный продукт – санаторно-оздоровительные услуги с улучшенными потребительскими свойствами, отвечающими потребностям и спросу различных социально-демографических групп населения – может разрабатываться и реализовываться на договорной основе, при балансе интересов конкретных учреждений санаторно-курортной сферы (с учетом специфики их правового статуса, особенностей лечебных факторов и подготовленности медицинского персонала) и динамичных коллективов ученых, менеджеров, специалистов по информационно-рекламной деятельности.