

### **О салютогенезе:**

К болезням есть два подхода: патологический и салютогенный.

При патологическом подходе внимание акцентировано на причинах, по которым люди болеют. Салютогенное мышление сфокусировано на причинах, по которым люди несмотря ни на что остаются здоровым.

Понятие салютогенеза было предложено Аароном Антоновским, профессором медицинской социологии. Антоновский исследовал приспособляемость женщин в период климактерического перехода. В одной из исследуемых им групп были еврейские женщины, пережившие нацистские концентрационные лагеря. Исследователь обратил внимание на тех из них, которые были здоровы и хорошо адаптировались в условиях перехода. За счет чего они сохранили здоровье, несмотря на все кошмары, которые им довелось пережить? Задавшись этим вопросом, Антоновский стал исследовать этих женщин более тщательно и установил следующее. Все испытуемые обладали ярко выраженным "sense of coherence" - чувством связанности, пониманием жизненных взаимосвязей. Те, кто обладают "sense of coherence" видят во всем происходящем определенный порядок, ощущают, что могут понять происходящие события, убеждены, что у них есть навыки, способности, ресурсы, чтобы контролировать, управлять происходящим и помочь себе.

Далее цитата из статьи "Салютогенная модель в работе над позитивными изменениями в жизни и поведении несовершеннолетних" (авторы Стефан Хульт и Томми Ваад, Отдел медико-социальных исследований Клиники детской и подростковой психиатрии Лундского университета)

*"При кафедре детской и подростковой психиатрии Лундского университета (Швеция) идеи салютогенной модели разрабатываются дальше под руководством профессора Марианн Седерبلاد и доцента Челля Ханссона. Имеются также и исследования других ученых, базирующиеся на изучении т. н. феномена детей-«одуванчиков», которые, вопреки негативным прогнозам, выживают психически и физически при всех самых трудных обстоятельствах. В результате таких исследований пришли к выводу, что имеется целый ряд салютогенных, т. е. защитных факторов, способных оказать положительное влияние на здоровье человека".*

Вот некоторые салютогенные факторы, которые исследователи приводят дальше в той же статье:

*"- коммуникабельность, готовность к сотрудничеству;*

*- позитивная уверенность в собственных силах, которая означает, что человек, несмотря ни на что, верит в преодоление возникших препятствий,*

*проявляет активное отношение к своей жизни и повышенное чувство ответственности, что в свою очередь влияет на его стрессоустойчивость.*

*- высокий уровень интеллекта и креативности, позволяющий найти альтернативные решения при возникновении стрессовых ситуаций.*

*- формирование особых интересов и хобби, которые могут повысить чувство собственного достоинства и уверенности в себе, что само по себе способствует ощущению осмысленности существования.*

*- повышенный внутренний локус контроля (интернальность), благодаря чему человек ощущает, что он может сам повлиять на свою жизнь и управлять происходящими в ней событиями. Противоположностью является внешний локус контроля (экстернальность), когда результаты деятельности приписываются внешним факторам".*

Салютогенез - исследовательское направление, которое занимается изучением источников физического, душевного и духовного здоровья человека. Слово "салютогенез" имеет две составляющие: латинскую - "salutis" (здоровье), и греческую - "genesis" (происхождение). Главный вопрос салютогенеза, таким образом, - о происхождении здоровья.

Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального комфорта, внутренней гармонии и равновесия человека, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков. Именно здоровье даёт нам возможность реализовать себя как личность, наслаждаться жизнью, работать в полную силу, активно отдыхать, творить, путешествовать ...

ВОЗ определяет здоровье как "степень, в которой человек может реализовать свои желания и удовлетворять свои потребности", т.е. здоровье рассматривается не как цель, а как источник полноценной жизни человека.

По мнению творца гуманистической психологии - американского учёного Абрахама Маслоу - здоровым людям присущи, прежде всего, такие общие черты:

- они способны лучше, ярче и адекватнее воспринимать действительность;
- они хорошо относятся к себе, другим и природе;
- они естественны, спонтанны и просты;
- они автономны и активны;
- они с уважением, радостью и удивлением воспринимают основополагающие жизненные блага, признавая их ценность;
- они обладают чувством солидарности;
- им присущ демократический склад характера;
- они моральны;
- их юмор носит не язвительный, а лёгкий философский характер;
- все здоровые люди без исключения склонны к творчеству.

Более трехсот лет определяющей парадигмой в медицине была парадигма патогенеза. Слово "патогенез" образуется из двух греческих слов: "pathein" -

"страдать" и уже знакомого нам "genesis" - "происхождение". Следовательно, главный вопрос патогенеза - о происхождении болезни.

С позиции патогенеза, болезнь рассматривается как симптом или симптомокомплекс, который сначала диагностируется (описывается), а затем "преодолевается".

Салютогенез указывает на здоровый аспект симптома, как на предупредительный сигнал, а не первопричину. Наше тело соматически обращает внимание на отсутствие внутреннего равновесия (таким примером является стресс). В салютогенезе прерогатива отдается пути выздоровления, на который указывает симптом, и усиливается значение профилактики.

"Отцом" салютогенеза считается медицинский социолог Аарон Антоновский (1923-1994). Он и ввёл это понятие. Его критика, направленная против традиционного медицинского мышления, исходит из того, что последнее ориентировано лишь на то, как избежать или устранить болезнетворные (патогенные) факторы, и не интересуется оздоравливающими (салютогенными) силами.

С точки зрения салютогенеза, здоровье - это способность организма уравнивать односторонние нагрузки и противодействовать возможным болезненным тенденциям. Каждый организм, каждый орган, каждая клетка постоянно находятся в так называемом "континууме здоровья / болезни" (переход - не резкий, а постепенный - от здоровья к болезни и наоборот). В каждый момент времени в результате преодоления вредоносных факторов или болезненных тенденций возникает новое состояние здоровья. При этом на состояние здоровья негативно влияют:

- 1) телесные факторы: генетические причины, недостаточное или неправильное питание, недостаток сна, движения, переохлаждение и т.д.;
- 2) душевные факторы: стресс, перенапряжение, страх, скука, депрессия, шоковые состояния, недовольство, сложности в отношениях и др.;
- 3) духовные факторы: недостаток идеализма, мотивации, духовной пищи и энтузиазма.

Чтобы организм мог противостоять этим негативным факторам, необходимо соблюдать три главных принципа:

- 1) в телесной сфере - научить организм преодолевать нарушения гомеостаза;
- 2) в душевной сфере - вырабатывать в себе чувство взаимосвязи всего происходящего. Речь идёт о признании возможности того, что всё, что встречается на нашем пути, имеет смысл и может быть включено в ощущение жизни и понимание окружающего мира. Только если человеку удастся понять мировые взаимосвязи в большом и в малом, он может найти смысл своей жизни;
- 3) третий принцип - духовная сопротивляемость. Многие люди сегодня впадают в депрессию: им невыносимо видеть жестокость и насилие, войны и катастрофы, о которых постоянно сообщается в тех же новостях. Поэтому

человеку нужно научиться формировать такое мировоззрение, которое способно помочь ему понять и осмыслить происходящее, отсеять зло, сосредоточиться на позитивных моментах. Чем больше у нас компенсаторных возможностей и стратегий преодоления (coping) больших и маленьких трудностей и забот в личной жизни и на работе, тем больше мы защищены от срывов в результате нагрузок, страха, стресса, потерь.

Салютогенез стимулирует познавательную активность человека; помогает ему осознать необходимость направленности на здоровые жизненные цели; формирует внимательность к самовосприятию. А позитивное отношение к себе, уверенность в сочетании с доверием к будущему являются признаками здоровья, которое так необходимо нам всем. Чтобы жить. Чтобы любить. Чтобы радоваться.

<http://funthinkers.livejournal.com/21964.html>

<http://www.ml-style.net/index.php/slovo/210-salutogenes.html>

## **О салютогенезе и персональном коде выживания.**

Из доклада Леонила Пергаменщика "В ПОИСКАХ КОДА ВЫЖИВАНИЯ" на ежегодной международной научной конференции "Ананьевские чтения–2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход"

"80% участников (свидетелей) кризисной ситуации преодолевают возникшие трудности, используя собственные ресурсы и/или ресурсы социальной сети поддержки. Остальным требуется помощь профессионалов. Какая из этих двух групп больше интересовала ученых и практиков? Ответ очевиден: конечно, тех, кто нуждался в помощи кризисных психологов. Правильность такого выбора не вызывает сомнения, но что-то мы упускали, какая-то важная информация ускользала от нас?"

Этот уклон в патологию естественно породил и соответствующие концепции. В психологии здоровья этот подход имеет обобщающее название «патогенетическая парадигма».

Одновременно с патогенной парадигмой в недрах кризисной психологии с некоторым опозданием пробивался противоположный подход, который А. Антоновским назвал салютогенным. Данную парадигму мы обнаруживаем уже у В. Франкла в его концепции «выживание через веру в себя»"

"Обратимся к первой концепции этого списка концепции «выживание через веру в себя» В. Франкла. Ученый, формулируя теорию логотерапии,

отталкивался от идеи Ф. Ницше: «у кого есть зачем жить, может вынести любое как». <...> Условия лагерной жизни подтолкнула В. Франкла к выдвижению концепции о наличии безусловного смысла жизни. Безусловный смысл не зависит от того, помогает он спастись или нет. Безусловный смысл выше конкретных событий человеческого бытия. И дальше слова психолога, которые нельзя не процитировать: «жизнь, смысл которой зависит от того, помогает спастись или нет, жизнь смысл которой зависит от милости случая, не стоила бы пожалуй, того, чтобы вообще быть прожитой»".

"Мы можем обреченно повторять вслед за лагерными пациентами В. Франкла: «Мне больше нечего ждать от жизни». Перед нами две взаимодействующие стороны: человек и его жизнь. Жизнь исчерпала себя в возможности предоставлять человеку радости, а человек? Может ли человек предложить своей жизни нечто, чтобы жизнь ответила принятием страдающего. Повторяю, от жизни ничего — здесь все понятно, одна сторона взаимодействия себя исчерпала. Вторая сторона — человек, что он может дать, что может предложить своей паре, чтобы оживить бытие".

"Несколько в стороне, видимо потому, что он работал на стыке социологии и медицины, стоит ученый, предложивший концепцию салютогенеза — Аарон Антоновский. Известность А. Антоновского мало соответствует тому вкладу, который он внес в психологию здоровья и уж совсем неочтенный он оказывается в кризисной психологии. Антоновский автор *концепции салютогенеза, которая возникла в 70-х годах, в попытках ответить на вопрос, благодаря чему человек способен остаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса.* Концепция отвечала на вопрос: Что помогает людям, пережившим, например, концентрационные лагеря не только сохранить психологическое здоровье, но и остаться счастливым.

По мнению Антоновского даже сам по себе стресс не всегда является патогенным: при определенных условиях он может быть и салютогенным фактором. Успешное преодоление кризисной ситуации может привести человека к приобретению позитивного опыта. Кризисную ситуацию можно рассматривать как вызов и задача человека не только научиться функционировать эффективно, несмотря на не благоприятные жизненные условия, но обратить стресс себе на пользу. <...> *Среди личностных характеристик, защищающих от действия стресса, называют «Sense of coherence». Sense of coherence — личностная черта, отражающая склонность человека видеть мир осмысленным и управляемым".*

"незаметно для ученых и практиков исследовательский акцент перешел от «пострадавших» к самостоятельно «выжившим». Психологи приступили к поиску кода выживания. Что это за код выживания, который, безусловно, существует и который определяет психического здоровье человека?

Последующие мои рассуждения будут посвящены концепции Мули Лаада, которую он обозначил BASIC Ph. Мули Лаад известный ученый и практик, директор центра кризисной психологии (Израиль). Его имя знакомо ученым и практическим психологам, которые сталкиваются с кризисами и катастрофами в разных странах мира (Турция, Россия, Англия)."

"Мулли Лаад предлагает *подход, который базируется на шести измерениях, которые и описывают палитру преодоления человеком кризисного события.*

*Вот эти подходы:*

*1. Верования и ценности (Belief and values)*

*2. Эмоциональный аффект (Affect)*

*3. Социальный (Social)*

*4. Воображение и фантазия (Imaginative)*

*5. Когнитивный (Cognitive)*

*6. Физиологический (Physiological)*

Комбинация вышеописанных элементов и составляет стиль «выживания каждого» человека, который получил название многомерный подход «BASIC — Ph».

Несомненно, человеческая реакция протекает более чем в одном из этих каналов и люди в принципе могут пользоваться всеми шести. Тем не менее, каждый вырабатывает свою собственную конфигурацию. У большинства из нас в разные времена бывают разные предпочтения в этой области, и мы широко используем выработанные и апробированные методы совладания со стрессом.

Из наблюдений и опросов людей в стрессовых состояниях (Lahad, 1981, 1984) становится ясно, что каждый индивидуум по-своему комбинирует механизмы борьбы с этими состояниями.

В исследованиях (Lahad, 1984, 1989) было обнаружено существование различных и, тем не менее, эффективных методов совладания со стрессом. Некоторые предпочитают метод когнитивно-поведенческий. Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений. Список, который составил Робинзон и который ему помог, ничего не изменив в его жизни по существу.

Другой тип совладания использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.

Третий тип изберет социальный метод совладания и найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

Четвертый воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грезить наяву, предаваться сладким мечтам и отвлекать собственное внимание с помощью «управляемой образностью». Он может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций.

Пятый тип найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Люди типа «Ph» используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

Трата энергии — важнейшая составная часть многих методов совладания".

<http://hloflo.livejournal.com/471091.html>