

5. Святе Письмо Старого та Нового Завіту. Діяння апостолів: I послання Ап. Павла до Коринтян. - С. 209,212;
6. Там само. - С. 209,212;
7. Цимбалюк Ю., Кобів Й., Смурова Л., Латун Л. Біблійна мудрість у латинських афоризмах українською та англійською мовами. Науково-навчальний посібник. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2003. – С. 60;
8. Там само. - С. 33;
9. Браун П. Тіло і суспільство. Чоловіки, жінки і сексуальне зречення в ранньому християнстві. – К.:Мегатайт, 2003.- С.33;
10. Релігії світу: Пер. з франц. / П. Балта, Ж. Боттеро, К. Шадефо та ін. – К.: Махаон-Україна, 2005. - С. 178.

В.М.ТИТОВ

ДІАЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗДОРОВ'Я

В статті розглядаються діалогічні прояви психіки та можливості їхнього впливу на здоров'я людини.

В статье рассматриваются диалогические проявления психики и возможности их влияния на здоровье человека.

Dialogue displays of psyche and possibilities of their influence for the health of a person are shown in the article.

На сьогоднішній день можна констатувати, що в Україні досить складною є ситуація зі здоров'ям її громадян. Тривала невизначеність з владою, внутрішні економічні негаразди, екологічні проблеми, труднощі у функціонуванні світової економіки, що відбиваються і на нашій, підвищена напруга у соціальних взаємодіях, високий темп діяльності, її насиченість постійними переключеннями у намаганні відреагувати на динамічні зміни зовнішніх умов ведуть до високого рівня захворюваності та смертності українців. Очікувати на швидкі масштабні позитивні зміни в цьому плані найближчим часом не доводиться. Ефективними засобами у покращенні здоров'я зараз, більш ніж будь-коли, можуть стати психологічні засоби, серед яких важливе місце займають діалогічні засоби.

Психологічні можливості у розв'язанні проблем зі здоров'ям є традиційними і застосування їх відбувалося у всі часи і у всіх народів. Здійснювалося воно по-різному. Для оптимального використання цих можливостей саме за нинішніх умов проаналізуємо їхню природу. Людина як біосоціальна істота виділяється серед всього живого свідомістю. Свідомість виступає тим психічним утворенням, яке забезпечує цілісність функціонування людини та організацію її діяльності. До найбільш характерних ознак свідомості можна віднести здатність до рефлексії, абстрактного мислення, передбачення майбутнього на віддалену перспективу. Завдяки свідомості людина здатна моделювати процеси, що відбуваються в ній і поза нею, і на основі цих моделей здійснювати процес управління собою, іншими людьми, регулювати свою взаємодію зі світом. Існування свідомості неможливе без тіла людини і, перш за все, без головного мозку. Вони є компонентами єдиної системи і взаємно впливають один на одного. Природне (тіло) і соціальне (свідомість) в психіці людини онтологічно нероздільні [1]. Отже, сам факт наявності свідомості та в цілому психіки людини мають значний вплив на її біологічне функціонування, на весь організм та його здоров'я.

Здоров'я ми будемо розглядати як нормальне функціонування організму. Організм (від грецького *organon* – знаряддя, інструмент, орган) розумітиметься як будь-яка жива істота, сукупність фізичних та духовних властивостей людини, тіло, сукупність органів [2, 3]. Повертаючись до поняття "здоров'я", зазначимо, що це таке функціонування організму, яке забезпечує його стійке існування. Відхилення від усталеного діапазону характеристик, що відображають роботу організму, дають змогу говорити, що відбувається порушення здоров'я. Стан здоров'я певною мірою можна відслідковувати за усередненими параметрами його функціонування.

Основними властивостями організму є подразливість, здатність рости, розмножуватись, а головне – безперервний обмін речовинами з навколишнім середовищем, який зумовлює самооновлення організму. Кажучи про обмін речовин про та інші матеріальні процеси, треба зазначити, що при цьому відбувається і обмін інформацією. Фізики, розглядаючи процеси на

мікрорівнях, взагалі ведуть мову не просто про взаємодію енергій, речовини, а про взаємодію енергоінформацій. Такий підхід корисний і при аналізі взаємодій в організмі. В одних процесах більше проявляється обмін речовин, в інших обмін інформаціями. Загалом, процеси, пов'язані з тілом, більше потребують обміну речовин, а процеси, пов'язані з психікою, більше потребують обміну інформацією. З огляду на це властивості організму по відношенню до психічних процесів, де домінують інформаційні взаємодії, можна трактувати таким чином: чутливість до інформації, здатність її до росту, до розмноження, обмін інформацією. Відхилення від норми в усіх цих процесах ведуть до порушення здоров'я.

Дизфункції в психіці, що виходять за межі норм, загрожують психічному здоров'ю. Якщо це відбувається переважно на рівні інформаційних взаємодій, то тоді психічним здоров'ям опікується психолог, якщо ж на рівні органічних взаємодій, то тоді ним займається психіатр. Психолог здійснює корекції в психічному здоров'ї інформаційними впливами на нього, а у психіатра це може супроводжуватись лікуванням психіки, ліквідацією вражень головного мозку. Звичайно, що на межі вказаних взаємодій виникають проміжні варіанти, які стають предметом діяльності і психологів, і психіатрів.

Дещо метафоричним виглядає перенесення поняття психічного здоров'я на надіндивідуальний рівень, коли вживаються поняття “духовне здоров'я”, “моральне здоров'я”, “соціальне здоров'я” і т.і. Проте таке вживання є досить правомірним. Виходячи з того, що людське життя є його вищою формою, а соціальне життя його надіндивідуальним видом, то функціонування живого в межах певних норм охоплюється поняттям “здоров'я”. В певній групі, в колективі, в сім'ї, в соціумі в цілому прояв індивідів постає як сумарний результат їхньої взаємодії. Здоров'я цієї спільноти тоді виступає як інтегративний показник норми у такій взаємодії. Це аналогічно тому, як температура представляє усереднену кінетичну енергію взаємодій молекул в газі. Соціум, як популяція, вид чи біоценоз в біологічному житті, забезпечує стабільність існування шляхом постійного порівнювання в багатократних взаємодіях основних генетичних кодів – норм, принципів, законів, традицій і регуляції на цій основі поведінки людей. Подібно до біологічного спрацьовує в соціумі і механізм відбору, оновлення регулятивів, що веде до соціального розвитку. Здоров'я при цьому є хорошим контролером правильності того чи іншого напрямку розвитку.

Окрім досить жорсткої взаємозалежності психіки та тіла як структурних компонентів спільної системи, якою є людина, треба відзначити можливості психіки керувати тілом, організмом. Здатність психіки до рефлексії, відображення себе з позиції іншої людини, до самомоделювання і самоуправління пролонгується і на організм. Психіка виступає в ролі потужного регулятора активності тіла. Зупинимось докладніше на можливостях психіки в цьому плані. Завдяки ієрархічним інформаційним взаємодіям, що формуються на основі пірамідальних взаємозв'язків в шарах структури головного мозку, а також особливій ролі в цьому його кори, психіка займає домінуючу позицію по відношенню до тіла, до організму. Поза цілеспрямованим впливом на тіло психіка через мозок впливає на органічні структури самим фактом і самою формою свого існування. Головний мозок сам є регулятором біологічних взаємодій, а тому за ініціативи психіки він стає засобом трансляції психічних змістів до частин тіла, змінюючи при цьому функціонування останніх. Поеднані інформаційними, знаковими процесами, психічні структури виступають загальними моделями організації біологічної активності.

Відхилення в психічному відображенні світу знаходять своє продовження в роботі організму. Неадекватні образи, деформовані уявлення, неточні поняття приводять до дизгармонійної діяльності психіки, до неузгоджених дій щодо свого оточення, що в свою чергу викликає розлади в організмі, порушення в здоров'ї. Особливо значимими в таких процесах стають емоції та почуття. Реагуючи на незадоволені в результаті неточних дій потреби, вони, скеровані загальними структурами психіки, своєю потужною енергетикою можуть значно порушити сбалансованість в роботі внутрішніх органів і всього організму. Такі емоційні прояви як афекти, депресії, застрягаючі переживання часто стають причиною блокування певних функцій організму, дезорганізують його діяльність, створюють умови для виникнення хвороб.

Досить ефективним буває і позитивний вплив психіки на здоров'я. Переживання позитивних емоцій, зконцентрованість психіки на значимій діяльності, вольова мобілізація своєї активності можуть подавити деякі дизфункції організму, зробити його роботу стабільною, надати їй характеру загального підйому активності. За таких умов зростає ймовірність перелаштування хворих органів на режим цілісного функціонування під впливом зв'язків з активно працюючими іншими органами. Помічено, наприклад, що під час війни люди хворіють менше. Звичайно, мова ведеться не про інфекційні захворювання. Значні життєві потрясіння, активна участь в боротьбі відволікають людину

від хворобливих процесів, примушують перелаштуватись на інший лад. На загальному позитивному емоційному тлі можуть гаснути окремі негативні емоції і своїм зворотнім зв'язком переінакшувати хворобливі стани, які їх породили. Нерідко самими позитивними переживаннями можнавилікувати людину, нормалізувати її стан.

Результативними можуть стати і цілеспрямовані психічні впливи на організм. Створення образу себе здорового, побудова радісної перспективи, каналізація застійних негативних емоцій, включення в активні спілкування, переосмислення свого життя набувають ролі досить вагомих факторів оздоровлення. Особливого значення у налаштуванні організму на стійке здорове буття мають духовні фактори. Своєю масштабністю, глибинністю вони вибудовують довготривалі регулятиви, здатні докорінним чином змінити фізіологічні процеси, покращити ресурси здоров'я.

Без соціуму не відбувається становлення та розвиток психіки людини. Важливу роль в цьому процесі грає мовлення. Завдяки мовленню, психікою через спілкування, діалог, вирішуються не тільки проблеми інформаційного характеру, але й проблеми саморегуляції [4]. У внутрішньому діалозі людина здійснює процес осмислення [5] інформації, на основі якого вона вибудовує свою взаємодію зі світом. Осмислення інформації у внутрішньому діалозі спирається на її узагальнення, для якого використовуються поняття, усталені уявлення про предмет, стереотипні правила переробки інформації, стійкі ставлення до предметів, тобто, відбувається упорядкування, нормалізація цієї інформації. "Органон" так назвав Аристотель збірник своїх трактатів з логіки, яку він розглядав як засіб упорядкування знань. Логічно осмислена інформація є надійною інформацією і створює умови для стійкого функціонування психіки. Згідно такій інформації психіка буде працювати стабільно і здійснюватиме таку регуляцію діяльності, яка не створюватиме підстав для виникнення проблем зі здоров'ям. Навпаки ж, розрізнена, невпорядкована інформація не дасть змоги надійно змоделювати процеси, які вона відображає, що породить негативні реакції при її використанні, що проявиться і на стані здоров'я.

Діалог з самим собою в процесі розв'язання задач, вироблення моделей поведінки є неохідним. Від якості та гармонічності цього діалогу залежить успішність діяльності індивіда і його здоров'я. Чим більше невизначеності та помилок в такому діалозі, тим більша ймовірність труднощів у здоровому функціонуванні організму. Здоровий глузд, розсудливість в процесі внутрішнього діалогу забезпечують здорову поведінку і гарне здоров'я. Зовнішній діалог теж можна розглядати як внутрішній по відношенню до групового суб'єкта. Тоді реальні, живі комуніканти стають засобами ведення такого діалогу. Неврівноваженість, неадекватність психіки комунікантів, їхня некомпетентність, недостатня організація діалогу стають загрозливими факторами для групової поведінки та групового здоров'я.

Проте далеко не завжди здоровий глузд є запорукою успішного вирішення задач. В задачах, що включають кардинальні протиріччя, досягнути їхнього вирішення, користуючись у внутрішньому діалозі тільки формальною логікою, не вдається. Можна завдяки такій логіці отримати синектичну концентрацію інформації, максимальне протиставлення її протилежних сторін, але для її розв'язання потрібна вже інша, діалектична логіка. Хід діалогу в такому випадку матиме вже творчий характер. Позитивний результат, що стане результатом такого діалогу, звичайно сприятиме розвиткові психіки та зміцненню здоров'я. Проте, процесуально такий діалог може і зашкодити здоров'ю. Ламання старих стереотипів в процесі цього діалогу, відмова від звичних образів та способів діяльності нерідко породжують конфлікти, негативні переживання, що відбивається і на здоров'ї. Здатність до толерантного спілкування, вміння стримувати негативні емоції, відволікатися від них, радіти новій думці, новій точці зору приводить і в індивідуальному, і в груповому діалозі до нового рівня осмислення та вирішення проблем.

Треба зазначити, що однією з головних потреб людини є потреба в розвитку, творчості. Постійна зміна обставин її існування, динаміка, особливо зараз, у взаємодії з її середовищем, функціональна асиметрія мозку, що дає роздвоєне відображення предмета у вигляді поняття і образу, стимулюють творче осмислення дійсності. Якщо ж в процесі внутрішнього діалогу це не відбувається, то не реалізуватиметься дуже важлива потреба, що негативно проявиться на стані здоров'я.

На різних етапах розвитку людини формуються різні культури ведення діалогу. Якщо суб'єкт діалогу не вписується в загальний культурологічний контекст свого часу, то в нього будуть труднощі в реалізації себе за даних умов, а, значить, і труднощі зі своїм здоров'ям. Особливістю сучасного ведення діалогу стає те, що він відбувається на рівні діалогу культур [6]. Це означає, що рефлексивна позиція, яка бере участь у формуванні суб'єктів внутрішнього діалогу, розділяє його учасників на представників різних культур. Отже, діалог з самим собою ведеться з саме таких позицій.

Абстрактний характер такого діалогу дозволяє вести діалог з собою як представником людства, природи, космосу. За сучасних масштабних проблем у взаємодії людини зі світом такий філософський діалог може стати оптимальним ресурсом здоров'я і збереження її життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. А.В.Брушлинский. Проблемы психологии субъекта. – М., Институт психологии РАН, 1994. - 109 с.
2. Современный словарь иностранных слов.– М.: Изд. Русский язык, 1992. - 740 с.
3. Біологічний словник.– К.: Головна редакція УРЕ, 1974.-552 с.
4. А.Р.Лурия. Язык и сознание.– М.: Изд. МГУ. 1979.- 320 с.
5. Л.С.Выготский. Собрание сочинений в 6 томах.Т.2.– М.: Педагогика. 1983. - 368 с.
6. АРХЭ. Культуро-логический ежегодник– Кемерово: АЛЕФ, 1993.- 448 с.

Я.І.ТОМАШЕВСЬКИЙ, Н.Я.ТОМАШЕВСЬКА, О.І.БУМБАР

"ЙОДОМЕНТОЛ-24" ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЙОДОДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ ОРГАНІЗМУ

У статті розглядається проблема йододефіцитних розладів в організмі.

В статье рассматривается проблема йододефицитных заболеваний организма.

The problem of iodine deficiency disorders in the organism is discussed in the article.

Проблема йодного дефіциту нині визнана актуальною у цілому світі. Адже, у регіонах із нестачею йоду проживає близько 1,6 млрд. людей, або майже 30% населення Землі [3]. До ендемічних регіонів планети належать плоскогір'я Карпат, Альп, Анд, Гімалаїв, Паміру. Ендемічний зоб є найпоширенішим наслідком йодного дефіциту. У спектрі йододефіцитних захворювань - неплідність, викидні, мертвонароджуваність, природжені аномалії, підвищена перинатальна та дитяча смертність, кретинізм, затримка фізичного розвитку, зоб, гіпотироз, порушення психічних функцій у дітей та дорослих [1-3].

Нормальний біосинтез тироксину (T_4) у щитоподібній залозі вимагає достатнього надходження в організм неорганічного йоду (150 мкг на добу для дорослої людини). В умовах нестачі цього мікроелементу підсилюється процес активного транспорту, що каталізується особливим мембранним білком NIS (натрієво-йодний симпортер); збільшується продукція трийодтироніну (T_3), який у 3-4 рази активніший, ніж T_4 .

До адаптаційних механізмів також відносяться: зростання співвідношення моноіодтирозин/дйодтирозин і T_3/T_4 у молекулі триглобуліну (ТГ), підвищення активності локалізованої у тироцитах 5'-дейодинази, від'ємний зв'язок між вмістом T_3 у гіпофізі та виділенням тиротропіну.

У патогенезі ендемічного зоба важливе значення має гіперпродукція гіпофізом тиротропного гормону (ТТГ), яка виникає за механізмом зворотнього зв'язку. ТТГ є відповідальним переважно за синтез та секрецію тироїдних гормонів і гіпертрофію фолікулів (збільшення розмірів окремих клітин).

В умовах інтратироїдного дефіциту йоду активуються локальні механізми регуляції поділу клітин. До них відносяться: інсуліноподібний фактор росту I, епідермальний фактор росту, трансформуючий фактор росту α , фактор росту фіброblastів, що стимулюють гіперплазію фолікулів (збільшення кількості клітин). Гальмують проліферацію клітин (в умовах достатнього вмісту йоду) такі "захисні" локальні чинники як трансформуючий фактор росту β та мембранні йодоліпіди.

Особливо небезпечним є дефіцит тироїдних гормонів на ранньому етапі внутрішньоутробного життя. Це веде до когнітивних та моторних порушень з боку головного мозку, характерних для ендемічного кретинізму. Тому забезпечення нормального функціонування щитоподібної залози жінки впродовж вагітності та лактації є важливим завданням профілактичної медицини.

У 1833 році вперше застосовано йодування солі із профілактичною метою, проте масова профілактика йодом почала здійснюватись, починаючи з 1916 року. У Швейцарії з 1923 р. йодована сіль (5 - 15 мг КJ/кг) успішно використана для попередження зоба. Встановлені рекомендації щодо забезпечення організму йодом [3]:

- діти віком 0-6 років - 90 мкг/д; діти віком 7-10 років - 120 мкг/д; діти понад 10 років і дорослі - 150 мкг/д; вагітні та годуючі жінки - 200 мкг/д.