

2. Виленчик, Б. Т. Первичная профилактика наркомании в учреждениях образования / Б. Т. Виленчик, В. П. Сытый // Здоровый образ жизни как одно из приоритетных направлений государственной политики : тезисы докладов междуз. науч.-практ. конф. — Минск, 2006. — С. 86—93.

3. Виленчик, Б. Т. Первичная профилактика — основное направление борьбы с наркоманией. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе / Б. Т. Виленчик // Тезисы междунар. науч.-практ. конф. — Минск, 2003. — С. 366.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Я. Л. Мархоцкий,

кандидат медицинских наук, профессор кафедры педагогики СКД



Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Кроме того, благополучие касается всех сфер и аспектов жизнедеятельности человека. Например, необходимо гармоничное сочетание социальных, физических, интеллектуальных, карьеристских, эмоциональных и духовных элементов жизни. Если стремиться к здоровью и благополучию, то ни одним из них нельзя пренебречь.

Понятие “здоровье” включает три аспекта — физический, психологический и социальный.

Физическое здоровье — состояние, которое характеризуется совершенством саморегуляций функций организма, гармонией физических процессов и максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды.

Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов, адекватность психических процессов, дисциплину ума и чувств.

К признакам психического здоровья относятся:

Уважение к себе. Эмоционально здоровые люди адекватно воспринимают трудности жизни и име-

ют развитое чувство собственного достоинства. Чтобы научиться уважать себя, следует, например, заняться чем-то новым, попробовать свои силы в живописи, спорте, музыке, танцах и других сферах, так как у каждого из нас есть область, в которой мы можем превзойти других.

Умение переживать неудачи. Нельзя рассчитывать на исполнение всех желаний. Необходимо сохранять позитивный взгляд на жизнь и быть убежденным в том, что неудачи — явление временное.

Независимость. Человек должен самостоятельно планировать свою жизнь и принимать решения, сопротивляться течению и рисковать. Однако взаимная зависимость может быть в любовных отношениях.

Эффективная борьба со стрессом. Современная жизнь может быть источником сильного стресса. Поэтому необходимо быть оптимистом, регулярно заниматься физическими упражнениями, ставить реальные цели и достигать их, заботиться о полноценном сне (не менее 7—8 часов в сутки) и рациональном питании, избегать максимализма по отношению к себе и другим и т.д.

Забота о других людях. По мнению генетиков, мы “запрограммированы” на то, чтобы заботиться друг о друге. Эгоистичные люди, как правило,

несчастны, здоровые же любят других, верят им и ждут такого же отношения к себе. Это придаёт им уверенности в себе и позволяет сознавать себя частью общества.

Социальное здоровье подразумевает социальную активность, деятельное отношение к миру. Образ жизни и создание условий для формирования здоровой жизни каждого человека зависят от следующих социальных аспектов:

- *макросоциального* — конкретных исторических условий и культурных традиций государства;

- *микросоциального* — экономического положения отдельной семьи;

- *психосоциального* — места здоровья в иерархии ценностей конкретной семьи;

- *психологического* — установки самой личности в вопросе определения места здоровья в иерархии ценностей;

- *факторов риска* — наличия условий и реальности проявления факторов риска.

Ведущими признаками здоровья являются устойчивость к действию повреждающих факторов; антропометрические, физиометрические и функциональные показатели в пределах среднестатистической нормы; резервные возможности организма; отсутствие каких-либо дефектов развития; высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Если условно принять уровень здоровья за 100 %, то оно обусловлено:

- генетическими факторами, т.е. наследственностью — 20 %;

- состоянием окружающей среды — 20 %;

- деятельностью учреждений здравоохранения — 10 %;

- условиями и образом жизни — 50 %.

Как видно, здоровье во многом зависит от самого человека, от образа жизни, который он ведёт.

Как указывают учёные мира, человек способен жить 140—160 лет. Статистика зафиксировала, что долгожителями, как правило, являются люди, родившиеся и всю жизнь прожившие в одной и той же местности. Однако возможности человека не исчерпываются его средней продолжительностью жизни. Эксперты констатируют, что в развитых странах около 75 %, а в развивающихся — 45—50 % всех случаев смерти вызваны нездоровым образом жизни. Существует “смета” расхода бюджета жизни, а именно:

- плата за проживание в большом городе — 10 лет;

- за уклонение от систематических занятий физической культурой и посильным физическим трудом — 10 лет;

- за отсутствие регулярной и упорядоченной половой жизни — 8 лет;

- за избыточную массу тела (8 месяцев за каждый лишний килограмм) — 10—12 лет;

- за длительное табакокурение — 8 лет;

- за злоупотребление алкогольными напитками — 20 лет;

- за употребление наркотиков — 20—25 лет (при условии, если больного удастся вылечить, так как наркоманы обычно не доживают до 35 лет и погибают от передозировки);

- за основные заболевания современного общества (сердечно-сосудистые, опухолевые, травмы) — 10—15 лет.

Следовательно, человека можно считать здоровым, если он активно существует в благоприятных психических и физических условиях, не проявляет по отношению к себе и окружающему пространству агрессивности в опасных формах.

Здоровый образ жизни — важнейшая составляющая существования современного человека, обеспечивающая:

- всестороннее раскрытие творческих способностей;

- рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей;

- правильную идеологическую направленность, основанную на высоконравственной морали.

В основе формирования здорового образа жизни могут лежать следующие мотивы:

- **самосохранение** — человек не совершает определённых действий, угрожающих его здоровью и жизни;

- **подчинение** правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества;

- **самоусовершенствование**, от которого человек получает удовлетворение;

- **самопознание** и осознание того, что только здоровый человек сможет подняться на более высокую ступень служебной лестницы и общественной деятельности;

- **правильная сексуальная ориентация** и реализация своих потребностей возможны только

для здорового человека. Здоровье даёт ему возможность для сексуальной гармонии, создания семьи и поддержания своего положения;

— достижение максимально возможной комфортности.

По современным представлениям, в понятие “здоровый образ жизни” входят следующие составляющие.

Положительные эмоции. Психика и эмоции взаимосвязаны и взаимозависимы. Эмоции — это отражение психических функций человека. И хотя эмоции (радость, печаль, страх, гнев) субъективны, они готовят его к определённой стадии деятельности (общению или драке).

Отрицательные эмоции могут истощать человека физически и создавать значительный эмоциональный стресс. Положительные эмоции необходимы и полезны, украшают нашу жизнь.

Рациональное питание. Во-первых, адекватность питания, т.е. по своей энергетической ценности и химическому составу питание должно соответствовать интенсивности обменных процессов в организме, полу, возрасту, выполняемой работе, состоянию организма, а также времени года, климату и другим факторам; во-вторых, сбалансированность, т.е. оптимальное соотношение в рационе питания белков, жиров и углеводов; в-третьих, режим питания — это употребление необходимого количества пищи в определённое время, а также соблюдение правил её приёма.

Оптимальный двигательный режим. Движение — основной и обязательный путь профилактики гипокинезии и гиподинамии, т.е. поддержание хорошей физической формы, улучшение самочувствия и прилива энергии — стимула жизни, повышения функциональных способностей сердца и лёгких. Люди, выполняющие физические упражнения, лучше выглядят, здоровы психически, меньше подвержены стрессу и напряжению, имеют меньше проблем со здоровьем, лучше спят. Всё это содействует продлению жизни.

Оптимальный режим труда и отдыха. Жизнь человека проходит в чередовании труда и отдыха. Труд бывает умственным и физическим, а отдых — активным и пассивным. Посильный физический и умственный труд необходимо чередовать с отдыхом, который должен быть активным.

Закаливание организма. Рациональное использование естественных сил природы делает человека закалённым, успешно противостоящим неблагоприятным факторам внешней среды, осо-

бенно простудным и инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении принципов постепенности повышения силы закаливающего воздействия и продолжительности процедуры, систематичности (ежедневно и без перерывов), комплексности (использования всех естественных сил природы — солнца, воздуха и воды), учёта индивидуальных особенностей (возраста, пола, состояния здоровья), местных климатических условий и температурного режима.

Данные принципы закаливания актуальны как для взрослых, так и для детей. Привлечению детей к закаливанию способствует положительный пример родителей.

Физическая культура. Регулярные физические упражнения помогают людям сохранить молодость и отсрочить старость, улучшить свой внешний вид и избавиться от лишнего веса, повысить жизненный тонус и улучшить самочувствие, быть в хорошей физической форме и энергично выполнять повседневные задачи, успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности и т.д.

При выборе тренировочной программы необходимо учитывать возраст, состояние здоровья и интересы, а также предварительно проконсультироваться с врачом.

Нормальная масса тела. Избыточным весом называют всякий вес сверх идеального. Половина населения имеет избыточную массу тела, а 25 % из них страдает ожирением I—III степени.

Пагубные последствия ожирения выражаются в том, что смертность среди людей, страдающих ожирением, в 2 раза выше, чем среди тех, кто им не страдает. Ожирению сопутствуют сахарный диабет, артериальная гипертензия, аритмия сердца, атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда и головного мозга. Ожирение вызывает большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные возможности внутренних органов, способствует развитию эндокринных нарушений. Кроме того, снижается производительность труда, возникают проблемы при устройстве на работу, подборе одежды и др. Поэтому каждый уважающий себя человек должен постоянно поддерживать нормальную массу тела, уметь определять её с учётом пола, возраста и телосложения.

Отказ от вредных пристрастий. Курение табака — самая распространённая из вредных

привычек. Наиболее опасные компоненты табачного дыма: никотин, оксид углерода (угарный газ), табачный дёготь, радиоактивные изотопы и др. Показатель загрязнения воздуха в табачном дыме в 4,25 раз выше токсичности выхлопных газов автомобиля. Табакокурение может быть причиной хронического бронхита, эмфиземы лёгких, бронхиальной астмы, рака лёгких, хронического гастрита, язвы желудка, облитерирующего эндартериита, импотенции и фригидности, уродства новорождённых и др.

Курение в течение 20 лет сокращает продолжительность жизни на 6—8 лет. Вместе с табачным дымом не только “уплывают” затраченные на сигареты деньги, но и постепенно “выкуривается” самое драгоценное — здоровье.

Употребление алкогольных напитков имеет глубокие исторические и социально-психологические корни. Особенности физико-химических свойств этилового спирта способны вызывать эйфорию, оказывать обезболивающее, седативное и релаксирующее действие.

В человеческом организме нет органа, на который бы не воздействовал алкоголь. Он вызывает развитие цирроза печени, поражает сердце и поджелудочную железу, разрушающе влияет на психику человека, оказывает повреждающее действие на плод у женщин-алкоголиков. Продолжительность жизни алкоголиков на 15—20 лет меньше, чем непьющих людей.

Наркомания — очень опасное хроническое заболевание, сравнимое только с войной. Наркотические вещества вызывают наркотическое опьянение, напоминающее алкогольное (возбуждение, эйфорию, сон, кому). Пристрастие к наркотикам развивается очень быстро. Необходимо постоянно увеличивать дозу для достижения эйфории. Быстро наступает полное психическое и физическое истощение.

Наркоманы занимают первое место по количеству больных ВИЧ/СПИД. Редко наркоман доживает до 30—35 лет. Если наркотик не поступает в организм, то развивается абстинентный синдром (“ломка”). Тело наркомана превращается в одну сплошную рану, причиняющую сильные мучения. Он готов на любые поступки, вплоть до убийства и захвата заложников, лишь бы прекратить свои страдания.

Упорядоченные половые отношения. Сексуальность — это совокупность элементов пологолевого поведения, присущих каждому здоровому человеку. Формы его проявления зависят от социальных условий, воспитания, пола и возраста. Необходимы познания возрастных закономерностей проявления сексуальности обоих полов. Воспитание в семье, дошкольных и школьных учреждениях должно быть направлено на традиционную сексуальную ориентацию, т.е. гетеросексуальность, а также на ознакомление с контрацепцией, профилактикой изнасилования.

Беспорядочные половые связи, незащищённый секс, гомосексуализм способствуют распространению болезней, передающихся половым путём, в частности ВИЧ-инфекции.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Кожа имеет большое значение для жизнедеятельности всего организма и выполняет ряд существенных функций: защитную, бактерицидную, терморегулирующую, выделительную, дыхательную, энергетическую, рецепторную.

Гигиена одежды и обуви направлена на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, её влажности, кожного дыхания. Они должны быть изготовлены из материалов, обеспечивающих нормальную воздухопроницаемость, тепло- и влагопроводность, гигроскопичность, антистатичность, и содержать не более 40 % синтетических волокон.

Сохранение и укрепление здоровья нынешнего и будущих поколений — одна из основных задач человечества. Указом Президента Республики Беларусь от 1 января 2008 года № 1 этот год объявлен Годом здоровья с целью создания условий для дальнейшего формирования здорового образа жизни, развития здравоохранения, обеспечения экологической безопасности, сохранения нравственных ценностей и культуры взаимоотношений. Самое дорогое у каждого человека — это жизнь, а в жизни — здоровье, которое во многом зависит от нас самих.