УДК 796/799

Мамыкина Ю.А.,
студент
3 курс, группа 3Ф31 «Финансы»
СФ БашГУ
Важенина Е.Д.,
студент
3 курс, группа 3Ф31 «Финансы»
СФ БашГУ
Россия, г. Стерлитамак
Научный руководитель: Душанбаева Г.Р.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: *Обсуждаются такие понятия, как здоровье, здоровый образ жизни. Подчеркивается связь демографических проблем современного общества западноевропейской культуры с образом жизни его граждан. Анализируются причины личностного обесценивания состояния здоровья для значительного числа граждан и снижения интереса к пониманию и соблюдению здорового образа жизни. Определяются общественные и личностные условия повышения приверженности граждан здоровому образу жизни. Делается вывод о том, что для успешной пропаганды здорового образа жизни необходима разработка комплексной многовекторной и многоцелевой государственной программы поэтапного повышения культуры всех сфер человеческих взаимоотношений, с уделением особого внимания воспитанию и оздоровлению детей и подростков*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, общество, культура.*

Annotation: *Concepts such as health, healthy lifestyle are discussed. The connection between the demographic problems of the modern society of Western*

European culture and the way of life of its citizens is emphasized. The reasons for personal depreciation of health status for a significant number of citizens and a decrease in interest in understanding and adhering to a healthy lifestyle are analyzed. The social and personal conditions for increasing the commitment of citizens to a healthy lifestyle are determined. It is concluded that for the successful promotion of a healthy lifestyle, it is necessary to develop a comprehensive multi-vector and multipurpose state program for the step-by-step increase in the culture of all spheres of human relationships, with special attention to the education and health improvement of children and adolescents.

Key words: *health, healthy lifestyle, society, culture.*

Экологической и социальной адаптированностью, адекватной самооценкой, моральной осознанностью и целевой осмысленностью жизни. Здоровье выражается разносторонней адаптацией, зрелостью и конгруэнтностью личности. Наличие здоровья предполагает свободу от телесного и душевного страдания, моральной порочности, а также адекватную самооценку и реальные претензии. Здоровье - это единство и гармония духа, души и тела. Именно в человеке идеальное представляется такой же реальностью, как и физическое. В определенном смысле здоровье представляет собой баланс эволюционного уровня, достигнутого человеком, и высоты нравственной гигиены, которая определяется лишь величиной его собственных внутренних усилий. Истинная, первичная этиология всех заболеваний - психосоматическая, т.е. душевная. Здоровый человек гармонизирует всю окружающую атмосферу, становится источником полезных знаний и образцом поведения для других. Он смело берет на себя груз заботы о ближних, бесстрашно взваливает на собственные плечи кармические проблемы окружающих. Ибо свой собственный рост он принимает как ношу исцеления всего мира.

Для оценки индивидуального здоровья используется ряд весьма условных показателей: ресурсы здоровья, потенциал здоровья и баланс здоровья.

Ресурсы здоровья - это морфофункциональные и психологические возможности организма изменять баланс здоровья в положительную сторону. Повышение ресурсов здоровья обеспечивается всеми мерами здорового образа жизни (питание, физические нагрузки и др.).

Потенциал здоровья - это совокупность способностей индивидуума адекватно реагировать на воздействие внешних факторов. Адекватность реакций определяется состоянием компенсаторно-приспособительных систем (нервной, эндокринной, иммунной) и механизмом психологической саморегуляции (защиты).

Баланс здоровья - выраженное состояние равновесия между потенциалом здоровья и действующими на него факторами.

В утилитарно-практическом плане выделяют следующие составляющие здоровья: физическое, соматическое, сексуальное, психическое, нравственное и психологическое (способность адаптироваться к обществу, достигать поставленных целей и быть счастливым).

Физическое здоровье - это морфофункциональное развитие костно-мышечной системы и систем энергообеспечения (сердечно-сосудистой, гормональной и др.).

Соматическое здоровье - это морфофункциональное состояние внутренних органов и систем и их резервы.

Психическое здоровье - это адекватное восприятие человеком себя и окружающей среды, адаптивное поведение в обществе. Оно предполагает наличие клинической нормы психических процессов: сознания, памяти, интеллекта, мышления, чувств, воли.

Сексуальное здоровье - это совокупность адекватных соматических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных и моральных аспектов

сексуального поведения человека, обеспечивающих реализацию им репродуктивной функции.

Нравственное здоровье - это духовно-мотивационная основа жизнедеятельности человека, включающая нравственные категории - совесть, стыд, любовь, доброта, красота и др.

Психологическое здоровье - это способность личности достигать желаемого и быть удовлетворенным достигнутым, счастливым, самодостаточным.

В настоящее время крайне мало показателей, которые объективно отражали бы количество, качество и состав общественного здоровья. Во всем мире ведется поиск и разработка интегральных показателей и индексов оценки здоровья населения.

Теоретически потребность в здоровье, в его сохранении практически у большинства людей выступает на первый план. Здоровье оказывает огромное влияние на качество трудовых ресурсов, производительность труда и, следовательно, в итоге на производство национального продукта страны. Здоровье - индивидуальная и социальная ценность высшего ранга. Общественное здоровье, по мнению ВОЗ, следует рассматривать как ресурс национальной безопасности, средство, позволяющее людям жить благополучной, продуктивной и качественной жизнью. На практике же рейтинг здоровья низкий, что подтверждается тем, что большая часть населения не соблюдает здорового образа жизни.

Почему низка мотивация здоровья у многих граждан? Под мотивацией здоровья и здорового образа жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для успеха в личной жизни, профессиональной деятельности как основы его гармоничного развития. Отсутствие цели и смысла жизни обесценивает здоровье. Человек - существо общественное. Социальная непризнанность и невостребованность лишает его жизнь смысла, а здоровье - значимости. Если ты никому не нужен, зачем тебе

здоровье? Гораздо больше прав на внимание к себе общества имеет больной человек. В этом скрытая выгодность болезни. Формирование мотивации здоровья и здорового образа жизни должно занимать центральное место в воспитании и социализации каждого человека. При отсутствии мотивации у человека к сохранению здоровья любые программы и мероприятия по здоровому образу жизни остаются невостребованными и мало результативны. Чем ниже уровень здоровья у населения, тем ниже уровень его благосостояния.

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Уровень культуры во всех сферах человеческой деятельности определяет качество образа жизни и возможность влияния на него. Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни - это образ мышления и стиль поведения, основанные на биологических и морально-нравственных законах, и соответствующие исторически сложившимся национальным, духовным и культурным традициям общества.

Здоровый образ жизни является основой истинно счастливой жизни, гарантирует активное долголетие, помогает понять себя и смысл жизни, придает красоту и творческий характер человеческой жизни.

В здоровом образе жизни должны проступать стремление к естественной (природной) красоте, физическому совершенству и чистоте, достижению душевной гармонии с самим собой в соответствии с нравственными законами общества, исключению из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и др.).

Образ жизни формируется тем обществом, в котором живет человек, и закладывается семейным, школьным и бытовым воспитанием. В социальном плане.

Можно выделить следующие базовые условия для здорового образа жизни:

- наличие исторически сложившейся национальной культуры и преемственности поколений;

- последовательность государственной идеологии (двойной коренной идеологический перелом, пережитый нашим народом в прошлом столетии, подорвал его душевное здоровье);

- наличие реального и привлекательного образа будущего, общественного и личного;

- наличие свободы как осознанной необходимости, общественных условий и личностных возможностей в формировании своей жизненной позиции, гражданской ответственности;

- возможности удовлетворения насущных материально-бытовых потребностей индивидов и семей.

Важнейший психологический жизнесозидающий фактор - наличие убедительных свидетельств заботы общества о своих гражданах, справедливого и ответственного отношения к ним со стороны государственных чиновников.

На первый план жизни человека в настоящее время выходят социально-психологические проблемы, растет степень алкоголизации и наркотизации общества, создается и внедряется шизоидное, эстетически уродливое искусство. В психологическом и духовном плане формирование здорового образа жизни невозможно без опоры на классическую культуру и религиозную этику. Физически здоровый, но морально ущербный человек социально нездоров и опасен. Увлечение значительной части современной молодежи галлюциногенным «искусством», виртуальным общением через интернет

формирует бессмысленную и эмоционально пустую жизнь, ведет к саморазрушающему поведению. Избыток информации без способности осмысления ее, навязанные коммуникации вызывают информационный стресс, деформируют личность, повышают психологическую уязвимость и ранимость.

В современном обществе коммерциализированные СМИ выполняют разрушающую душу функцию. Практически утеряна просветительная и воспитательная роль телевидения. В угоду коммерческой выгоде подается псевдонаучная информация, извращается истинная суть событий. Пропаганда культа богатства, воинствующего эгоизма, карьеризма, дающего возможность жить по

законам вседозволенности; разврата, социального насилия, психической патологии, демонстративная абсолютизация представления, что «все продается и все покупается», порождает нравственный нигилизм, провоцирует протестное девиантное поведение значительной части населения, не имеющего возможностей для социально адекватной самореализации. Сломленные духовно, истощенные душевно молодые люди и подростки становятся легкой добычей организаторов преступных группировок, авантюристов, сектантов, прочих деструктивных элементов. Реализуется биологическая потребность быть в толпе (стаде).

Доминирование в современном обществе научного познания и технического преобразования мира негативно сказывается на нравственности общества и его граждан. Научная парадигма основана на разделении, сравнении, противопоставлении, абсолютизации различий. Все ускоряющаяся техническая перестройка мира формирует материально-механистическое мышление человека, усугубляет атомизацию общества. Одиночество, непонимание, ненужность, примитивность жизненного уклада становятся уделом большинства граждан. Из жизни уходит ее смысл, теряется любовь как способ мироощущения. Происходит падение человека с социального на

биологический уровень существования. Биологический способ борьбы человека за выживаемость проявляется агрессивным поведением во всех сферах жизни: вербальной, физической, сексуальной. Разрушается совесть, страдает душа, расцветает депрессия. Увеличиваются зависимость от психоактивных веществ, девиантное, делинквентное и суицидальное поведение, протестное стремление выделиться безобразием в одежде, поведении, словесных выражениях.

Негативные тенденции коснулись и образования, которое часто подменяется обучением, лишенным гуманитарного начала и воспитания. Мало уделяется внимания формированию социально зрелой личности. Педагоги перестали быть Учителями, стали преподавателями - поставщиками определенных профессиональных и научных знаний, преимущественно заимствованных у западных исследователей. Практически исчезли научные школы, высокоэрудированные личности, мудрые люди.

Можно как угодно объяснять эту социальную тенденцию, отрицать или признавать, восторгаться или обличать, но факт остается фактом: общество морально деградирует. Дорогу к спасению через достижение душевной и материальной стабильности, служение обществу, готовность перенести любые лишения и страдания ради благородной идеи и достойного будущего находят немногие. Призывы к здоровому образу жизни, очищению и спасению души большинством наших граждан воспринимаются как не имеющие для них смысла. Без доброты и любви в душе никакой мир не мил. Без повышения культуры в обществе, восстановления уважения к нравственным законам и к личности утвердить веру в смысл правильной жизни невозможно. А без этой веры нет готовности к служению обществу и отечеству.

Опыт западных стран и России показывает, что в целом здоровье нации и каждой личности в отдельности есть отнюдь не прерогатива и гарантия специализированного ведомства - государственного или частного здравоохранения или гигиенически-профилактического корпуса государства и

его регионов. Утомление популяции, социальные потрясения и техногенные катастрофы, химико-токсическое загрязнение среды обитания - все это становится настолько всеобъемлющим, что никакая одна или две-три специальные службы не могут гарантировать сохранение здоровья у нового поколения. Это обязанность всего общества, включая системы власти и управления.

Главная причина любой проблемы -это невежество. Пока мы не поймем это, не признаем наличие основных социальных проблем, их истоков, не разработаем адекватные подходы к оздоровлению ситуации, мы не выйдем из тупика и будем обречены на потерю исторической перспективы.

Таким образом, для успешной пропаганды здорового образа жизни необходима разработка комплексной многовекторной и многоцелевой государственной программы поэтапного повышения культуры всех сфер человеческих взаимоотношений, с уделением особого внимания воспитанию и оздоровлению детей и подростков. Только на основе духовных ценностей можно сформировать здоровый образ жизни и придать ему самодовлеющий смысл.

Использованные источники:

1. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 с.

2. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.

3. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.