

## **Формирование здорового образа жизни населения как основа профилактики его заболеваемости и увеличения средней продолжительности жизни.**

*Каширский Ю.М., главный врач ТОГБУЗ «МКВД»*

Начало 21 века характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения России на фоне, казалось бы, высоких достижений медицины, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития нашего общества связан с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны. Однако, учитывая традиционную направленность действующей системы здравоохранения на выявление, определение и “устранение” болезней, усилившуюся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится ясным, что медицина сегодняшнего дня и обозримого будущего не сможет существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения и развития здоровья.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Очевидно, что *первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.* Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, **укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.**

Не оправдано видение причин нездоровья лишь в плохом питании, загрязнении среды обитания и отсутствии надлежащей медицинской помощи. *Гораздо большее значение для глобального нездоровья человечества имеет прогресс цивилизации, способствовавший “освобождению” человека от усилий над собой, что привело к разрушению защитных сил организма.* **Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью.**

Несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению.

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: **"Здоровье есть гармония противоположно направленных сил"**.

Цицерон охарактеризовал здоровье как **правильное соотношение различных душевных состояний**. Эпикурейцы считали, что здоровье — это полное довольство при условии полного удовлетворения всех потребностей.

З.Фрейд считал, что психологически здоровый человек — это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности.

По К.Г.Юнгу здоровым может быть человек, ассимилировавший содержание своего бессознательного и свободный от захвата каким-либо архетипом.

С точки зрения В.Райха невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии. Следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии.

**В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.**

Г.Л.Апанасенко указывает, что рассматривая человека как биоэнергетическую информационную систему, характеризующуюся пирамидальным строением подсистем, к которым относятся тело, психика и духовный элемент, понятие здоровья подразумевает гармоничность данной системы. Нарушения на любом уровне отражаются на устойчивости всей системы.

Один из основателей валеологии Т. Ф. Акбашев называет здоровье характеристикой запаса жизненных сил человека, которая задается природой и реализуется или не реализуется человеком (1).

**Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.**

Наблюдения и эксперименты давно позволили медикам и исследователям разделить факторы, влияющие на здоровье человека, на биологические и социальные. Подобное деление получило философское подкрепление в понимании человека как существа биосоциального. К числу социальных факторов относятся жилищные условия, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д. Среди биологических факторов выделяют возраст матери, когда родился ребенок, возраст отца,

особенности протекания беременности и родов, физические характеристики ребенка при рождении. Рассматриваются также психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов.

В качестве одного из факторов здоровья можно рассматривать культуру. Согласно В. С. Семенову, *культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, природе, а также степень и уровень саморегуляции его сущностных потенций.*

**По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения. (6).**

Издревле, еще до возникновения профессиональной медицины, люди подмечали влияние на здоровье характера труда, привычек, обычаев, а также верований, мыслей, переживаний. Известные медики разных стран обращали внимание на особенности труда и быта своих пациентов, увязывая с этим возникновение недугов.

Если обратиться к историческому аспекту зарождения представлений о здоровом образе жизни, то впервые они начинают формироваться на Востоке. Уже в древней Индии 6 веков до н.э. в Ведах сформулированы основные принципы ведения здорового образа жизни. Один из них – *достижение устойчивого равновесия психики.*

*В тибетской медицине в известном трактате “чжуд-ши” невежество считалось общей причиной всех болезней. Невежество порождает больной образ жизни, вечную неудовлетворенность, приводит к тягостным, пессимистическим переживаниям, пагубным страстям, несправедливому гневу, неодобрительности к людям. Умеренность во всем, природная естественность и преодоление невежества - основные составляющие здорового образа жизни, определяющие физическое и психическое благополучие человека (Гарбузов В.И., 1995).*

**Восточная философия основана на понимании человека как целого, неразрывно связанного с непосредственным окружением, природой, космосом и ориентирована на поддержание здоровья, выявление огромных возможностей человека противостоять недугам.**

Положения восточной медицины базируются на отношении к человеку как личности. Оно выражается в формах ведения диалога между врачом и пациентом в тех ракурсах, в каких он видит самого себя, потому что никто, кроме самого человека не может изменить его образ жизни, привычки, отношение к жизни и болезни. Такой подход основан на том, что *многие болезни имеют функциональную природу и их симптомы являются сигналами серьезных эмоциональных и социальных проблем.* Но в любом случае человек выступает активным участником сохранения и приобретения здоровья. Поэтому в основаниях восточной медицины особенно подчеркивается, что **проблему здоровья нельзя решить только совершенными техническими средствами диагностики и лечения. К ней**

**следует подходить с учетом индивидуального отношения к здоровью, включающего осознание себя и собственного образа жизни.** Этот аспект во многом утрачен в современной медицине, рассматривающей болезнь как нарушение благополучия телесного состояния человека, наличие специфических, локальных отклонений в органах и тканях, а пациента - как пассивное лицо, получающее определенные предписания, в выработке которых он не принимал участия.

Представления о здоровом образе жизни встречаются и в античной философии. Мыслители античного периода пытаются выделить в данном явлении специфические элементы. Так, например, Гиппократ в трактате “О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Особенность античного периода заключается в том, что на первый план выходит физический компонент здорового образа жизни, оттесняя духовный на второй план.

20 и особенно 21 век многое дали человечеству: электричество, телевидение, современный транспорт, компьютеры, мобильные телефоны и др.. Но вместе с тем, они характеризуются глубокой рассогласованностью природных, социальных и духовных основ человека и среды его жизнедеятельности. Произошли существенные изменения в сознании человека: если раньше он был одновременно и производителем, и потребителем различных благ, то в настоящее время эти функции разделились, что отразилось и на отношении нашего современника к своему здоровью. В прежние времена человек, “потребляя” свое здоровье в тяжелом физическом труде и в борьбе с силами природы, хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о его восстановлении. Теперь же людям кажется, что здоровье так же постоянно, как электро- и водоснабжение, что оно будет всегда (3). И.И.Брехман отмечает: “Сами по себе достижения научно-технической революции не сократят отставания адаптационных возможностей человека от изменений природной и социально - производственной среды его обитания. *Чем большими будут автоматизация производства и кондиционирование среды обитания, тем менее тренированными окажутся защитные силы организма.* Породив своей производственной деятельностью экологическую проблему, обеспокоенный сохранением природы в планетарном масштабе, человек забыл, что он часть природы, и свои усилия направляет главным образом на сохранение и улучшение окружающей среды”. Таким образом, **перед человечеством стоит задача не заниматься утопическими планами ограждения человека от всех возможных патогенных воздействий, а обеспечить его здоровье в реально существующих условиях.**

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья

осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот *положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно*. И. И. Брехман выделяет две возможные причины этого: *человек не осознает своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или на случай болезни* (3). Вместе с тем, **здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный - больных людей**. Однако, такой подход действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют здоровью, а разрушают его.

*С психологической точки зрения на пути к здоровому образу жизни, предполагается целеустремленная последовательная работа по освоению человеком своего тела, души, духа, разума, развитию "внутреннего наблюдателя" (умение слышать, видеть, чувствовать себя). Чтобы понять и принять себя необходимо обратить внимание на свой внутренний мир.*

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы уже становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и в частности, за здоровье. Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы. Человек перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души.

*Каждому человеку необходимо поверить в то, что он обладает всеми возможностями для усиления собственного жизненного потенциала, повышения устойчивости к различным болезнетворным, стрессогенным факторам*. Как пишет В. И. Белов (4), имея в виду прежде всего физическое здоровье, можно "достичь суперздоровья и долголетия независимо от того, в какой бы стадии болезни или предболезни человек ни находился". Автор также предоставляет методы и способы повышения уровня психического здоровья в распоряжение каждого готового стать творцом собственного здоровья. Дж. Рейнуотер, подчеркивая ответственность человека за собственное здоровье и большие возможности каждого в формировании последнего, указывает: *"То, какое здоровье имеет каждый из нас, во многом зависит от нашего поведения в прошлом - от того, как мы дышали и двигались, как мы питались, какие предпочитали мысли и отношения. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем!"*(9). Человеку следует переориентироваться с лечения болезней, т.е. "вырывания сорняков", на заботу о своем здоровье; понять, что **причина нездоровья прежде всего не в плохом питании, некомфортной жизни, загрязнении среды обитания, отсутствии надлежащей медицинской помощи, а в равнодушии человека к самому себе, в освобождении благодаря цивилизации человека от усилий над собой, следствием чего стало разрушение защитных сил организма**.

Таким образом, **повышение уровня здоровья связано не с развитием медицины, а с сознательной, разумной работой самого человека по**

**восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа Я.** Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым, творчески подходить к собственному здоровью, сформировать потребность, умение и решимость творить здоровье своими руками за счет своих внутренних резервов, а не чужих усилий и внешних условий. «Природа одарила человека совершенными системами жизнеобеспечения и управления, представляющими собой четко отлаженные механизмы, которые осуществляют регуляцию деятельности различных органов, тканей и клеток на различных уровнях в тесном взаимодействии центральной нервной и эндокринных систем. Функционирование организма по принципу саморегулирующейся системы с учетом состояния внешней и внутренней среды дает возможность осуществлять постепенную тренировку, а также обучение и воспитание различных органов и систем в целях увеличения его резервных возможностей.

Как отмечают немало авторов, в формировании здорового образа жизни и сохранении здоровья индивида большое значение имеет творчество, пронизывающее все жизненные процессы и благотворно влияя на них, способствуя сохранению и приумножению здоровья.

Итак, здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Таким образом, *понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.* Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акбашев Т.Ф. Третий путь. М., 1996.
2. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, с. 49-60.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
4. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994.
5. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995.
6. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991.
7. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 1996, №4, с. 75-82.
8. Кураев Г.А., Сергеев С.К., Шленов Ю.В. Валеологическая система сохранения здоровья населения России // Валеология. 1996, №1, с. 7-17.
9. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. М., 1992.
10. Семенов В.С. Культура и развитие человека // Вопросы философии. 1982, №4. С. 15-29.