СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сьомак І.О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я — стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Охорона здоров'я громадян — одна з функцій держави. У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян є Міністерство охорони здоров'я України. [5]

Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної медико-біологічної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Всі добре уявляють собі, що «здоров'я — добре, а хвороба — погано». Пояснити сутність здоров'я складніше, ніж сутність хвороби. Саме тому однозначного, прийнятного для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує. В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається.[4]

До факторів, що визначають здоров'я населення, належать такі: відтворення здоров'я, його формування витрата і відновлення. Відтворення здоров'я, або охорона і реалізація генофонду, народження здорового потомства, визначається багатьма біологічними, соціально-економічними і санітарно-гігієнічними умовами. Це здоров'я батьків, рівень їх загальної та санітарної культури, умови перебігу вагітності і родів, збереження резерву фізіологічних функцій організму майбутньої матері, стан родо допоміжної служби та сітки медико-генетичних консультацій. Багато природжених захворювань та вад розвитку зумовлені не генетичними аномаліями, а токсичними, інфекційними та іншими шкідливими діями на плід під час вагітності. В цьому аспекті величезна роль належить стану навколишнього середовища і морально-етичним характеристикам майбутніх батьків. Доброзичлива порада медпрацівників може змінити рішення молодої сім'ї про народження дитини у психічно неповноцінних батьків, хронічних алкоголіків, наркоманів, важкохворих. [1]

Здоров'я - найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя - холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. На жаль, не всі однаково наділені даром здоров'я. З роками здоров'я все слабше, а хвороб стає все більше. Кожна людина являє собою єдність двох протилежностей - здоров'я і захворювання. Абсолютно здорових людей дуже мало, більшість перебуває в так званому третьому стані - проміжному між здоров'ям та захворюванням. Організм бореться з захворюваннями, наслідки цієї боротьби залежать від величини резервів здоров'я. [2]

Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організ-

мом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням. [2]

Загального, прийнятного для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає. Результати будь-яких аналізів, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань в залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального стану організму, географічних та метеорологічних особливостей місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Функціональний стан організму та показники його діяльності змінюються у тої самої людини навіть протягом декількох годин (одразу після пробудження і після вставання з ліжка, до прийому їжі та після її прийому і т.ін.). [4]

Так що ж таке здоровий спосіб життя? Як досягти гармонії життя й кожного дня забезпечувати собі заряд енергії та бадьорості, щоб прожити життя так, як ми того хочемо - щасливо та довго? Чи можливо цього досягти і як саме? Тут все залежить від нас самих. Спробуємо розібратися, що саме заважає нам досягти здорового способу життя (ЗСЖ). [3]

Здоровий спосіб життя з точки зору медиків - це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливіша складова - доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах. Багато спеціалістів у сфері ЗСЖ дотримуються такої ідеї, що психологічна складова відіграє дуже важливу роль. Наш мозок керує організмом і, якщо мозок віддає неправильні, нездорові команди своєму організму, то справи тут погані. [4]

Але чому ми робимо те, що шкодить нашому здоров'ю? Тому що це приносить нам задоволення? Мабуть, що так, деякі «приємні» звички нам настільки дорогі, що ми не в змозі відмовитися від них. Інколи ми просто безсилі зробити щось задля того, щоб кардинально змінити своє життя. Кинути палити, чи то припинити вживання спиртних напоїв, організувати свій робочий час так, щоб звільнитися від метушні. Навіть відвідавши курси з ефективної організації свого часу, ми не можемо опанувати свій час, не можемо досягти відповідного результату. Тобто самі по собі знання не діють. Тут потрібно щось інше. Багато хто чітко розуміє, що те, що вони роблять, - шкідливо для їх здоров'я, та все одно не можуть позбавитись шкідливих звичок. Тобто просто знати, що таке здоровий спосіб життя, - не достатньо, щоб бути здоровим. Так само, як і відомий лікар не застрахований від хвороб і не може не хворіти тільки тому, що він лікар. [3]

Кожна людина повинна дбати про своє здоров'я в першу чергу сама. Краще запобігти захворюванню, ніж лікуватися. Першим важ-

ливим елементом піклування про здоров'я є відсліджування власного самопочуття. Важливе місце займає особиста гігієна, активне й здорове спілкування з іншими людьми, комфортні умови праці, раціональне харчування і здоровий спосіб життя. [2]

Література

1. Мельник В. Таємниця знищення Любові або як швидко позбавитися цього почуття, щоб не завдати шкоду своєму здоров'ю. Т.: 2010. – 220 с.
2. Міхеєнко О.І. "Валеологія: Основи індивідуального здоров`я людини" Університетська книга. 2009. - 400 с.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ЦІЛІСНІСТЬ СКЛАДНОГО ФЕНОМЕНА

Тесленко Н.М.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому що багато публічних людей (політики, кіноактори, телеведучі) демонструють здоровий спосіб життя. Замислюватися і займатися своїм здоров'ям треба звичайно не лише тому, що це модно, а головне, тому що це вигідно і полегшує наше життя. Якщо ви працюєте по найму, керівництво, навряд чи заохочуватиме працівника, в якого в місяць тиждень лікарняного. Якщо ви займаєтеся власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, - ах як хочеться по можливості довше насолоджуватися навколишнім світом.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери [3].

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації влас-