

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ГОСУДАРСТВО, ОБЩЕСТВО И ЛИЧНОСТЬ**

Здоровье нации – это основа каждого государства. Выступая 21 октября 2015 г. на европейской конференции ВОЗ, Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко особо подчеркнул роль государства и каждого его гражданина в сохранении здоровья нации. Он отметил, что 6 % от ВВП – это те затраты, которые государство выделяет на здравоохранение. Но без активного участия каждого человека в сохранении своего здоровья усилия государства могут быть сведенными на нет.

Широкое внедрение во все сферы жизни общества компьютерных технологий, распространение частных транспортных средств, занятие профессиональной деятельностью преимущественно в положении сидя приводят к гиподинамии. Возрастающий темп жизни ведет к несбалансированному питанию. Причем это касается как времени приема пищи, так и ее качественного состава. Такое питание в совокупности с гиподинамией непременно приводят к ожирению. А избыточный вес – это один из главных факторов, обуславливающих развитие сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца и др. Почти половина людей умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Большая часть из них умирает внезапно. Взрослый человек может умереть внезапно в любом возрасте, даже на втором десятилетии жизни. Причем ведущей причиной является атеросклероз венечных артерий сердца, который в некоторых случаях развивается к 28 годам. Атеросклероз – заболевание не только пожилых, но и молодых людей. Без поражения сосудов сердца и ишемии миокарда сердечная внезапная смерть не наступает. Но это крайний случай, а есть еще другая проблема, которая бременем ложится на плечи государства, – это инвалидность по болезни. По данным отечественных исследователей инвалидность по болезни у мужчин часто наступает за 5–10 лет до ухода на пенсию по возрасту. Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют, что значительное влияние на здоровье населения и формирование инвалидности оказывают образ жизни (50–52 %), в том числе курение, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, повышенная стрессированность и т. д. В то же время мировой опыт свидетельствует о высокой эффективности антиалкогольных и антинаркотических программ, которые позволяют снизить потери от временной нетрудоспособности и инвалидности на

5 %, а риск травматизма уменьшается на 10–15 %. Приведенные данные свидетельствуют о том, что жизнь и здоровье каждого человека в его собственных руках. Генотипические особенности человека в большинстве своем программируют долгую и здоровую жизнь. Но человек сопротивляется этому, приобретая вредные привычки, а также забывая о том, что жизнь – это движение. Глава нашего государства, выступая на том же форуме медиков, говорил, что каждый день взрослый человек должен дать себе не менее двух часов физической нагрузки, 30–40 % всего населения должны заниматься физкультурой.

Разумеется, что для реализации жизненно важных положений здорового образа жизни необходимы личностные качества. А личность – явление социальное, ее формирование – процесс становления в обществе. Человек рождается, а личностью становится. Развитие личности зависит от наследственности, среды и воспитания. Личность способна к самоанализу, самоконтролю, имеет жизненную позицию. Именно жизненная позиция формируется в процессе становления личности в обществе. Таким образом, отношение личности к своему здоровью всецело зависит от того, насколько общество дало ему знание о значении здорового образа жизни для его собственного здоровья. Основными носителями этих знаний с самого детского возраста являются учреждения образования. Отсюда и одна из важнейших задач всего педагогического коллектива нашей страны – привить подрастающему поколению осознанную необходимость бережливого и разумного отношения к своему здоровью. При этом каждый человек, особенно молодой человек, должен не только знать, что здоровый образ жизни – это путь к хорошему здоровью, но и использовать все эти знания на практике применительно к своему собственному здоровью.

Однако педагог может донести знания о здоровом образе жизни только в том виде и объеме, который представлен в научно-популярной, научной, учебной литературе и в различных средствах массовой информации. И несмотря на огромное количество источников по данной тематике, основное содержание сводится к банальным призывам и статистике: «курить вредно», «злоупотреблять алкоголем – значит вредить здоровью», «столько-то курильщиков умерло от рака легких» и т. д. Да, это важно и информативно, но эта информация уже плохо воспринимается аудиторией. И не потому, что преподносится непрофессионально, а потому, что к ней уже все привыкли. Поэтому здесь требуются некие инновационные подходы, чтобы информация, разрабатываемая для широкой аудитории, была интересной, наглядной, доходчивой и доступной. А кто, как не врачи, может грамотно и научно обоснованно на морфо-функциональном уровне показать положительные стороны здорового образа жизни и отрицательные стороны его

несоблюдения. И это их профессиональный долг. Ведь здоровый образ жизни – это есть профилактика многих болезней человека. Вопросы предупреждения болезней на основе соблюдения правил личной гигиены и рациональной диететики занимали значительное место еще в медицине древности. Разработка научных основ профилактики началась лишь в 19 в. благодаря развитию общебиологических наук и медицинской науки в целом. Передовые врачи и деятели медицинской науки видели будущее медицины в развитии общественной профилактики и связи лечебной и профилактической медицины. Выдающийся хирург Н.И. Пирогов говорил: «Будущее принадлежит медицине профилактической». Уже в то время предлагались три вида профилактики. Первичная профилактика – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний: вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д. Вторичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска: стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма, в том числе и вредные привычки. Третичная профилактика имеет целью социальную, трудовую, психологическую и медицинскую реабилитацию.

Таким образом, существует теснейшая взаимосвязь проблемы здорового образа жизни с задачами государства, и необходимо привлекать к ее решению различные слои общества и непременно личность как главного носителя здоровья нации. Все это подчеркивает актуальность данной проблемы и диктует необходимость дальнейших теоретических и практических разработок по ее решению.

УДК 355.4

*С.А. Мещеряков*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО**

Духовность является одной из составляющих воспитания, в том числе военнослужащих. Без включения духовности в процесс воспитания мы можем получить пусть физически здорового, но нравственно ущербного человека.

Ожесточение, агрессивность, зависть, злоба, гнев, конфликты отрицательно сказываются на физическом самочувствии, и наоборот, доб-

рота, отзывчивость, понимание, благородство, вежливость, сочувствие, честность, готовность помочь другому, любовь, сострадание и другие качества приносят успокоение, равновесие не только духу, но и телу. Наряду с разносторонностью интересов внутреннего мира человека прогулки, физические упражнения, труд обеспечивают жизнеспособность, жизнерадостность и бодрость. Недаром в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!». Движение, посильная трудовая деятельность оказывают положительное влияние на продуктивность умственного труда, сопротивляемость организма, воспитание сознательной дисциплины, формирование душевных качеств личности, укрепление веры в свои силы и возможности, повышение работоспособности. Военнослужащий становится более общительным, целеустремленным, успешным. Закаленный дух (высокая духовность) укрепляет тело, излечивает самые тяжелые болезни. Это и побуждает говорить о взаимосвязи всех трех составляющих здоровья.

«Человек должен господствовать не только над силами природы и общественными отношениями, но и над собой, над своими потребностями, привычками, чувствами, мыслительными процессами, всесторонне развивать свои физические и духовные силы».

Преодоление слабостей, недостатков в характере следует осуществлять самовнушением («Я должен! Я хочу! Я могу!») и на это направлять свои силы. «Целеустремленная мысль направляет энергию, потому что энергия следует за мыслью. На чем бы ни сосредоточивалась мысль, на этом же концентрируется и энергия», – утверждает известный психолог Д. Шапиро. Каждый должен стать кузнецом собственного здоровья, хозяином организма, властвуя над своим телом и разумом, хотеть стать счастливым и быть им, не забывая, что счастье обеспечивается богатым внутренним содержанием. Нужно конструировать свой образ жизни, слагаемыми которого являются физические упражнения, аутогенная тренировка, труд (физический, умственный, душевный), полноценное питание, рациональный режим, достаточное пребывание на свежем воздухе, нормальный сон и двигательная активность, закаливание, единение с природой, т. е. овладение искусством жить в гармонии с окружающей средой, отказ от вредных привычек (курения, наркомании, алкоголизма), умение управлять отрицательными эмоциями (стрессом, гневом, тревогой, страхом, раздражением и др.) при одновременном взвешенном развитии.

Только в сочетании духовного и физического можно сформировать полноценную личность. На почве гнева растут болезни.

Психология доказывает существование связей между разумом и телом, которые влияют на самочувствие и способность к выздоровлению. Разум и тело – единое целое. Если тело функционирует хорошо, чело-