

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценно, творческой жизнью, не боля. Ответ на этот вопрос достаточно прост и однозначен – вести здоровый образ жизни. Однако в современном обществе здоровый образ жизни – это сложное, многофункциональное явление.

При нарушении здоровья возникает болезнь, т.е. процесс превращения нормального состояния в патологическое (болезненное).

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней, т.е. повышения жизнестойчивости организма, есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ малонадежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Эти факторы объединяются в следующие группы: физические, химические, биологические, социальные, недостаточная двигательная активность, психогенные явления.

Второй способ более результативен. По мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

Во власти ли человека повысить устойчивость организма? Безусловно. Чтобы стать физически устойчивее, необходима тренировка основных физиологических систем с помощью все тех же привычных процедур на основе физической культуры, закаливания, дыхательной гимнастики. Словом, надо регулярно заниматься физической культурой, закаляться, соблюдать гигиенические нормы, соответствующие условиям жизни и требованиям организма. Надежды на какие-то иные чудодейственные способы и средства беспочвенны.

Те, кто избрал здоровье и хорошую форму как стиль жизни, должны всю жизнь быть активными. Им до конца жизни следует оставаться подвижными, а также физически, морально и в социальном плане активными. Активные действия, направленные на совершенствование себя самого, заменяют сковывающую пассивность. Человек сам устраивает и контролирует свою жизнь.

Оказать помощь самому себе становится более популярным, чем звать о помощи к врачу-терапевту. Надо помнить, что факторы риска в повседневной жизни касаются многих ее областей, в которых кроется опасность для здоровья.