

ТЕМА 12 «Здоровый образ жизни»

**Лекция для студентов 2-го курса
клиническим психологам**

Вопросы лекции

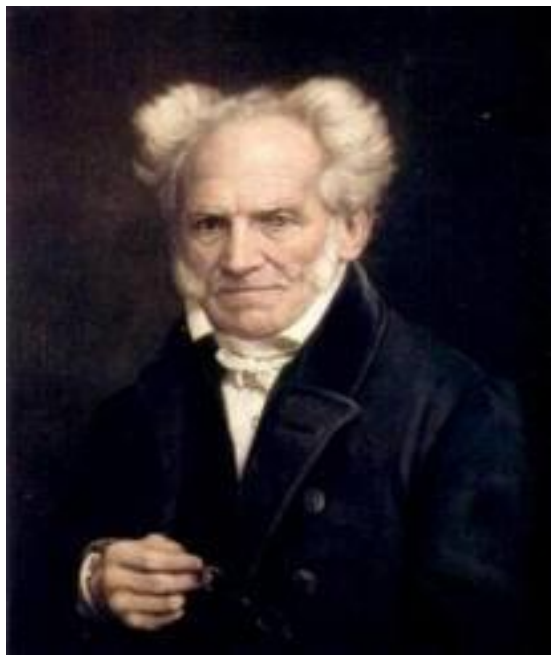
1. Общее понятие «здоровье»

2. Репродуктивное здоровье

3. Здоровый образ жизни и его составляющие

4. Факторы, разрушающие здоровье, и их профилактика

Вопрос 1 «Общее понятие «здоровье»»



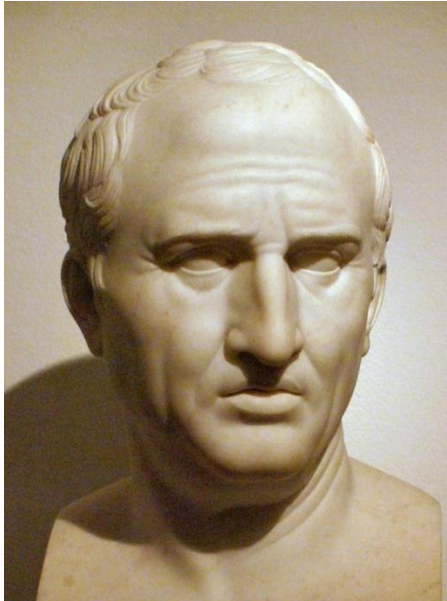
**Артур
Шопенгауэр**
1788-1860

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья»



Индивидуальное здоровье – это здоровье отдельного человека. В это понятие сегодня вкладывается достаточно широкий смысл, оно подразумевает не только отсутствие болезней, но и такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, делать ее более благополучной, достигать высокой степени самореализации. Так, в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье – это **«состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»**





Большое значение имеет духовная составляющая. Об этом еще около 2 тыс. лет назад так сказал в своем трактате «Об обязанностях» древнеримский оратор Марк Туллий Цицерон: *«Прежде всего, каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, то есть свое тело, избегать всего того, что кажется вредоносным и добывать себе все необходимое для жизни: пропитание, пристанище и так далее. Общее всем живым существам стремление соединиться ради того, чтобы производить на свет потомство, и забота об этом потомстве. Но наибольшее различие между человеком и зверем состоит в том, что зверь передвигается настолько, насколько им движут его чувства, и приспособляется только к окружающим его условиям, мало думая о прошлом и о будущем. Напротив, человек, наделенный разумом, благодаря которому он усматривает последовательность между событиями, видит их причины, причем предшествующие события и как бы предтечи не ускользают от него, он сравнивает сходные явления и с настоящим тесно связывает будущее, с легкостью видит все течение своей жизни и подготавливает себе все необходимое, чтобы прожить. Человеку свойственна, прежде всего, склонность изучать и исследовать истину».*

Духовное здоровье отражает здоровье нашего разума, а физическое – здоровье тела.

Духовное здоровье – это способность познавать окружающий мир и себя, анализировать происходящие события и явления, прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь, формировать модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духовного здоровья



Физическое здоровье – это способность тела реализовывать разработанную программу действий и резервы на случай возникновения непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

Общественное здоровье – это общественная, социально–политическая и экономическая категории, которые характеризуют жизнеспособность всего общества. Это здоровье складывается из здоровья отдельных членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны и зависят одно от другого.

Вопрос 2 «Репродуктивное здоровье»



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Состояние репродуктивного здоровья человека и общества определяют по следующим критериям:

- 1. Устойчивая мотивация людей на создание благополучной семьи и привлекательность для них личностной модели примерного семьянина;**
- 2. Ответственность родителей и государства за состояние здоровья; физическое, психическое, духовное и нравственное развитие детей; за получение детьми необходимого образования;**
- 3. Обеспечение воспроизводства населения в пределах, гарантирующих демографическую безопасность государства**

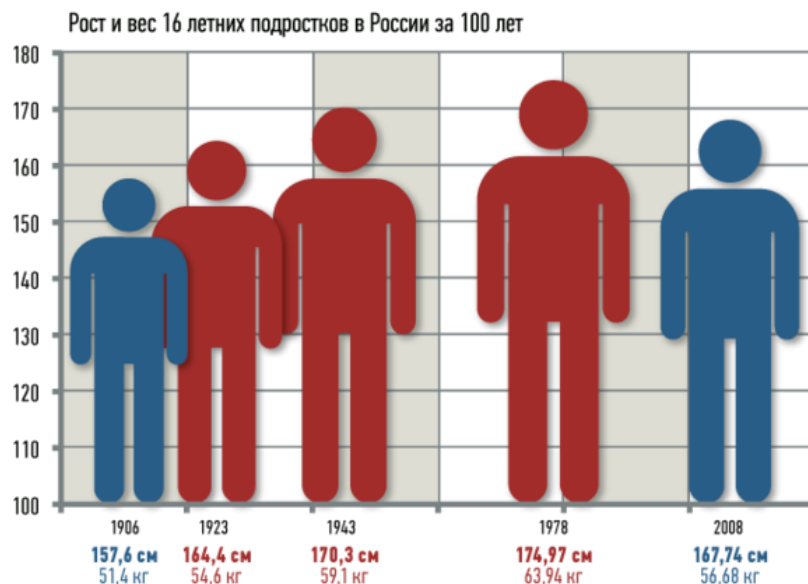
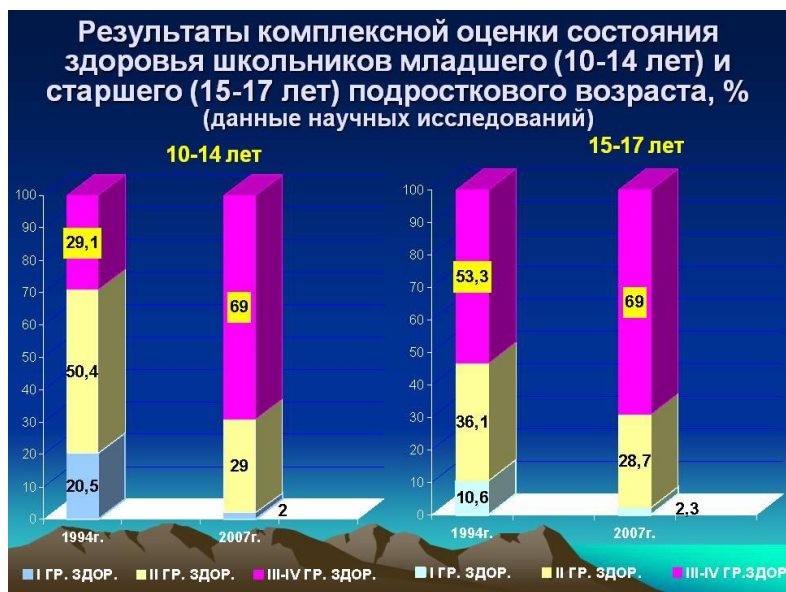


Под семьей понимается малая социальная группа, основанная на браке или кровном родстве, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью.

В современном обществе семья представляет собой морально–правовой союз мужчины и женщины и состоит из супругов и детей. Формы образования супружеских пар и характер взаимоотношений супругов подчиняются определенным социальным и культурным нормам, которые вырабатываются обществом в ходе исторического развития. Нормы в значительной степени подвержены влиянию социального устройства и особенностям конкретного исторического этапа развития общества.

В Российской Федерации 1 марта 1996 г. введен в действие Семейный кодекс РФ. Его содержание основывается на принципах укрепления семьи, построения семейных отношений на взаимной любви и уважении, на ответственности перед семьей всех ее членов, на недопустимости произвольного вмешательства кого–либо в дела семьи, на беспрепятственном осуществлении членами семьи своих прав.

Семья, как важнейшая социальная ячейка общества и государства, выполняя репродуктивную функцию, должна обеспечить воспитание и развитие у ребенка физических, духовных и нравственных качеств человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. Качество выполнения этой функции с определенной степенью достоверности можно оценить, используя данные статистики. По данным Минздрава России и Госкомэпиднадзора России, лишь **14 %** детей школьного возраста практически здоровы, **50 % имеют функциональные отклонения, 35–40 % – хронически больны.** Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает количество детей и подростков с нарушениями органов зрения, в 3 раза – с заболеваниями органов пищеварения и мочеполовых путей, в 5 раз – с нарушением осанки, в 4 раза – с нервно–психическими расстройствами.



Вопрос 3 «Здоровый образ жизни и его составляющие»

**Умение адекватно
реагировать на различные
опасные и чрезвычайные
ситуации**

**Умение сохранять
психологическую
уравновешенность **В**
различных жизненных
ситуациях**

**Правила (нормы
поведения) для
обеспечения личного
физического, духовного и
социального
благополучия и
сохранения здоровья**

**Умение правильно строить
взаимоотношения в
обществе**

**Умение обеспечивать
высокий уровень своей
физической формы**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Под здоровым образом жизни понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие

Общие рекомендации по выработке личных качеств, необходимых для ведения здорового образа жизни:

- **иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;**
- **знать формы своего поведения;**
- **стремиться быть хозяином своей жизни;**
- **выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, уметь радоваться жизни;**
- **развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете;**
- **постоянно соблюдать режим двигательной активности, так как нет никаких других средств, которые бы заменили движение;**
- **соблюдать правила и гигиену питания;**
- **соблюдать режим труда и отдыха, правила личной гигиены;**
- **быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели;**
- **радоваться успехам во всех человеческих начинаниях**

**Вопрос 4 «Факторы,
разрушающие здоровье, и их
профилактика»**

АЛКОГОЛИЗМ



По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около **6 млн. человеческих жизней**. Прием даже небольших доз алкоголя снижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, только в США ежегодно регистрируется около 400 тыс. травм, получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30 % поступивших в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в нетрезвом состоянии.

Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. **Всего 100 г водки губит около 7,5 тыс. клеток.**

Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях. Гипертония, ишемическая болезнь сердца и другие заболевания сердечно–сосудистой системы вдвое чаще встречаются у людей, употребляющих спиртное, чем у непьющих. Алкоголь негативно влияет на деятельность желез внутренней секреции и, прежде всего, половых: снижение половой функции наблюдается у $\frac{2}{3}$ лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.

По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, умеренно употребляющих алкоголь, в 3–4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55–57 лет.

Взаимосвязь алкоголя с преступностью обусловлена формированием под его влиянием личности насильственного типа. С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывая у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.



Медицина утверждает, что у трети женщин, употребляющих спиртное, рождаются недоношенные дети, а у четверти – мертвые. Известно, что зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка. Обследования показали, что из 100 обследованных детей–эпилептиков у 60 родители употребляли спиртные напитки, а у 40 из 100 умственно отсталых детей родители – алкоголики.

Физиолог академик И. П. Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступления, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц? С тех пор, как доказан безусловный вред алкоголя с научно–гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении потребления малых или умеренных доз алкоголя



Табакокурение



Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака, – это одна из форм токсикомании.



Основное разрушающее действие на организм человека при курении оказывает никотин. Это сильный яд: смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50–70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит около половины пачки сигарет.

Немецкий профессор Танненберг подсчитал, что в настоящее время на миллион человек один смертный случай в результате авиакатастроф возникает 1 раз в 50 лет; употребления алкоголя – раз в 4–5 дней, автокатастроф – каждые 2–3 дня, курения – каждые 2–3 часа.



Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Исследования показали, что опасность от пассивного курения весьма реальна. Дым от зажженной сигареты, оставленной в пепельнице или находящейся в руке курильщика, – это не тот дым, который вдыхает курящий. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. **Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.** Для людей, работающих в сильно накуренных помещениях, степень пассивного курения может достигать эквивалента, равного 14 сигаретам в день. Существуют убедительные данные, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака легких среди некурящих, которые живут вместе с курильщиками. Независимые исследования в США, Японии, Греции и Германии показали, что некурящие супруги курящих заболевают раком легких в 2–3 раза чаще, чем жены некурящих.

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По мнению специалистов, пристрастие к курению является одной из разновидностей наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку. Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения очень трудно.

В России, к сожалению, число курильщиков за последние 10 лет увеличилось примерно на 14 %.



Наркомания и токсикомания

В Российской Федерации к наркотическим веществам отнесены морфин, кофеин, героин, промедол, кокаин, эфедрин, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази и некоторые другие. Наркомании и токсикомании развиваются постепенно. Вначале употребление психоактивных веществ обычно связано с желанием просто попробовать и начинается с единичных случаев, затем становится все более частым и, наконец, систематическим. Период эпизодических единичных употреблений является началом болезни, а переход к регулярному приему наркотиков или токсических веществ свидетельствует о появлении зависимости, т. е. серьезном заболевании



Специалисты отмечают, что первая проба наркотиков иногда происходит в 8—10 лет, но чаще всего это случается в 11—13 лет. В большинстве случаев люди, начавшие употреблять наркотики, никогда не могут избавиться от этой пагубной привычки.

Помните! Прием наркотиков – это не средство уйти от проблем, это новые, более сложные и страшные проблемы



Благодарю за внимание