

КОНСПЕКТ

Для самостоятельной подготовки студентов 2-го курса факультета клинической психологии по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Тема 12 «Здоровый образ жизни»

Иваново 2025

Время подготовки : 90 мин.

Учебный вопросы

1. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие
2. Психологическая уравновешенность
3. Двигательная активность
4. Закаливание
5. Рациональное питание
6. Профилактика употребления психоактивных веществ

Литература

1. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учебник: для образовательных организаций, реализующих образовательные программы по специальностям высшего профессионального образования укрупненной группы специальностей "Здравоохранение и медицинские науки" : [гриф] /П.Л. Колесниченко [и др.]; М-во образования и науки РФ. - М: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
2. Михайлов Л.А. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник.-2-е издание. – СПб.: Издательство “Питер”, 2010.
3. Кузнецов В.Н. Социология безопасности: Учебное пособие. – М., 2007.

Вопрос 1. Факторы, влияющие на здоровье и благополучие

Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают:

физические,
духовные,
социальные.

Из **физических факторов** наиболее важными являются **наследственность и состояние окружающей среды**. Исследования свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья (степень влияния их на здоровье может составлять до 20 %). Состояние окружающей среды оказывает непосредственное влияние на здоровье. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить тоже до 20 %. Загрязненный воздух может содержать вредные вещества, которые проникают в организм человека через органы дыхания. Недоброкачественная вода может содержать патогенные микроорганизмы и токсичные соединения, которые, попадая в желудочно–кишечный тракт, вызывают различные заболевания и отравления.

Кроме того, под воздействием загрязненной окружающей среды в живых организмах могут происходить изменения генов (мутации). Изменение генов под воздействием окружающей среды – мутагенез постоянно происходит в каждом организме, но в условиях нарастающего загрязнения окружающей среды он выходит из–под контроля природных механизмов. Вещества и факторы, вызывающие изменение генов, получили название мутагенов. Мутагенным действием обладают ионизирующие и ультрафиолетовые излучения, различные природные и искусственные химические соединения. При попадании в организм человека мутагены могут вызвать развитие злокачественных опухолей, появление уродств и т. п. Все мутагены принято разделять на химические, физические и радиационные. Попав в организм, мутаген испытывает влияние множества веществ: компонентов пищи, гормонов, продуктов обмена веществ, ферментов. Одни из них усиливают его действие, а другие уменьшают и даже прекращают.

В последнее время активно изучаются вещества (**антимутагены**), которые способны остановить вредное действие мутагенов. Некоторые из них делают мутагены малоактивными, другие изменяют влияние мутагенов так, что они становятся неопасными, третьи усиливают систему противодействия мутагенам. Наиболее активными антимутагенами являются витамины: ретинол (витамин А), токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота (витамин С).

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень). В растительных пищевых продуктах витамин А отсутствует. Однако многие из них (морковь, шпинат, салат, петрушка, абрикос и др.) содержат каротин, являющийся провитамином А. В организме каротин превращается в витамин А, обеспечивает нормальный рост,

образование зрительных пигментов, регулирующих темновую адаптацию глаза, нормализует обменные процессы в коже, тканях печени, глазах.

Витамин Е содержится в зеленых частях растений, особенно молодых ростках злаков. Богаты этим витамином растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое. Витамин Е выполняет роль биологического антиокислителя, он препятствует развитию процессов образования токсичных для организма свободных радикалов и нормализует обмен веществ в мышечной ткани.

Витамина С много в продуктах растительного происхождения: плодах шиповника, капусте, лимонах, апельсинах, черной смородине, других фруктах и ягодах. Витамин С участвует в окислительно–восстановительных процессах, свертывании крови, углеводном обмене и регенерации тканей.

Здоровый образ жизни, рациональное питание, комплексное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины А, Е и С, уменьшают степень воздействия на организм мутагенов и, следовательно, помогают сохранить здоровье в загрязненной окружающей среде. Витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе. При этом необходимо иметь в виду, что искусственно созданные препараты не всегда лучше, чем наборы природных поливитаминов, содержащиеся в продуктах.

Духовные факторы также являются важным компонентом здоровья и благополучия. К ним относятся способности к выполнению добрых дел, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной помощи. Это требует от человека определенных волевых усилий. Вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а практически соблюдать его – совсем другое. Выбор в пользу здорового образа жизни требует от человека высокого уровня сознательности и культуры, но и значение духовных факторов очень велико, степень их влияния на здоровье составляет около 50 %.

Определенным образом на здоровье людей влияют и **социальные факторы**. Уровень благополучия и здоровья в этом случае может быть высоким только тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, доступное образование и качественное медицинское обслуживание.

Каждый человек ответствен за свое здоровье и благополучие, а это предусматривает определенные жизненную позицию и поведение. Об этом хорошо сказал известный ученый Н. М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье»: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Вопросы для самоконтроля знаний

1. Физические факторы, влияющих на здоровье человека. Их характеристика
2. Духовные факторы, влияющих на здоровье человека. Их характеристика
3. Социальные факторы, влияющих на здоровье человека. Их характеристика

Вопрос 2. Психологическая уравновешенность

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Каждый день ставит перед человеком проблемы, которые необходимо решать. Эмоционально устойчивые люди спокойно воспринимают большинство изменений, происходящих с ними. Такие люди успешно справляются с проблемами (несчастными случаями, болезнями и др.), так как обладают психологической уравновешенностью. Необходимо отметить, что любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться (адаптироваться) к новым обстоятельствам и вызывают определенное напряжение. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, называют стрессом. Концепцию и понятие стресса сформулировал канадский специалист Ганс Селье. Он определил стресс как **совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов (перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, физическая травма и др.)**.

Действие этих факторов накапливается и суммируется. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом. Различают три стадии этого синдрома: мобилизация (реакция тревоги), сопротивление, истощение.

Общий адаптационный синдром развивается следующим образом. В ответ на действие стрессора (стрессового фактора) в организме возникает тревога. Это мобилизует организм (**стадия мобилизации**) и готовит его к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. В результате улучшаются кратковременные возможности организма. Однако, если все эти приготовления не переходят в действие, длительное пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям в организме (нарушения функций сердечно-сосудистой системы и др.).

На стадии **сопротивления** стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессоров.

Если уровень стресса слишком долго остается очень высоким, наступает стадия истощения, при которой способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Состояние человека на этой стадии характеризуется упадком физических и духовных сил.

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно в оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (например, состояние спортсмена перед стартом).

Если стресс оказывает вредное воздействие на организм, снижает его адаптивные возможности, он называется дистрессом. У человека, не научив-

шегося управлять своей психикой и долгое время живущего в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления различных заболеваний. Чаще всего развиваются болезни сердца, так как стресс приводит к увеличению кровяного давления и частоты сердечных сокращений, а коронарные артерии, обеспечивающие кровоснабжение сердечной мышцы, при этом сужаются, и количество кислорода, поступающего к этой мышце, резко уменьшается. Дистресс нарушает работу иммунных механизмов организма, что может привести к различным заболеваниям.

Разные люди реагируют на стресс по-разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, помогающие поддерживать стресс на оптимальном уровне и обеспечивать необходимую психологическую уравновешенность.

Вот некоторые из них:

1. Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами ответственны за свое духовное и физическое благополучие.

2. Будьте оптимистом; источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

3. Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом; физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику человека; постоянная двигательная активность способствует формированию психологической уравновешенности и уверенности в себе; физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

4. Ставьте себе посильные задачи; реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком многого; уясните границы своих возможностей, не требуйте от себя слишком многого; учитесь говорить «нет», если нельзя выполнить какое-то задание.

5. Учитесь радоваться жизни, получайте удовольствие от своей работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

6. Правильно питайтесь.

7. Высыпайтесь: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

Борьба со стрессом – это, главным образом, поддержание своего психологического равновесия, так как такое духовное состояние человека обеспечивает ему хорошее настроение, высокую работоспособность и адекватное реагирование на действие различных стрессоров.

Вопросы для самоконтроля знаний

1. Концепция и понятие стресса Ганса Селье
2. Стадии стресса и их характеристики
3. Условия, создающие психологическую уравновешенность

Вопрос 3. Двигательная активность

Под двигательной активностью понимается любая мышечная деятельность, позволяющая поддерживать оптимальную физическую форму и обеспечивать хорошее самочувствие.

Человек в течение многих тысячелетий выработал у себя способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией своих физических резервов. В наши дни воздействие этих раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализации этой готовности не происходит. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека машины и механизмы. Он как бы пребывает в ситуации постоянной готовности к действию, которое не позволено выполнить, и его тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния. С другой стороны, поток информации постоянно растет, а значит, увеличивается эмоциональная нагрузка на человека. Поэтому для поддержания своего здоровья в хорошем состоянии человеку необходима физическая культура. Он должен сам выработать у себя постоянную привычку заниматься физкультурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из самых важных составляющих индивидуальной системы здорового образа жизни. Начинать заниматься физической культурой следует с раннего возраста, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания у себя необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессам, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны быстро расслабиться, но и умеют с помощью физических упражнений снять эмоциональное напряжение. Организм этих людей лучше сопротивляется болезням. Они легче засыпают, лучше спят, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два–три часа.

Вопросы для самоконтроля знаний

1. Значение физической культуры для формирования здоровья
2. Двигательная активность как способность человека мобилизовать физические резервы

Вопрос 4. Закаливание

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды. Эта процедура приводит к снижению чувствительности организма при воздействии определенного физического фактора. Так, например, систематическое воздействие на организм холода повышает его устойчивость к низким температурам. Это одно из самых важных направлений закаливания, так как имеет большое значение для профилактики респираторных вирусных заболеваний. У незакаленных людей в результате охлаждения снижается уровень обменных процессов, ухудшается деятельность центральной нервной системы. Это приводит к общему ослаблению организма, способствует обострению имеющихся хронических заболеваний или возникновению новых. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к воздействию низких температур. Теплообразование в их организме происходит более интенсивно, что активизирует работу защитных механизмов и уменьшает вероятность развития заболеваний.

Использование закаливающих процедур известно с глубокой древности. Их использовал еще более 2,5 тыс. лет назад древнегреческий врач и ученый Гиппократ. По его мнению, особой целительной силой обладают холодовые закаливающие процедуры, те же люди, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, а также подвержены обморокам и кровотечениям. Для проведения закаливающих процедур используют факторы окружающей среды: воду, солнце, воздух, землю. Существует целая система закаливающих водных процедур: обтирание, обливание холодной водой, купание в открытых водоемах. Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде – «моржевание». В качестве закаливающих процедур применяются также воздушные и солнечные ванны, хождение босиком.

При проведении закаливающих процедур нужно выполнять следующие условия:

- необходим позитивный психологический настрой (желание) на выполнение закаливающих процедур;
- выполнение процедур должно носить системный характер, проводить их необходимо регулярно, а не от случая к случаю;
- закаливание должно быть комплексным, сочетаться с физическими упражнениями, что обеспечивает наиболее благоприятное влияние на состояние здоровья;
- продолжительность процедур должна увеличиваться постепенно и не ухудшать общего самочувствия;

- необходимо правильно подбирать средства закаливания (водные процедуры, загорание, прогулки, босохождение), ориентируясь на свое самочувствие;
- процедуры следует выполнять с учетом индивидуальных особенностей организма и климатических условий региона проживания;
- все процедуры должны проводиться на «границе удовольствия», необходимо помнить, что закаливание осуществляется не для установки рекорда, а с целью укрепления своего здоровья.

Вопросы для самоконтроля знаний

1. Роль закаливания в формировании здорового образа жизни
2. Условия при проведении закаливания

Вопрос 5 . Рациональное питание

Правильное, научно обоснованное питание является важнейшим условием крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия человека. С пищей человек получает энергию, нужную для жизнедеятельности и роста. Необходимые организму питательные вещества подразделяют на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться – значит получать их с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании. Питание должно учитывать генетические особенности человека, его возраст, уровень физической нагрузки, климатические и сезонные особенности окружающей природной среды. Следует учитывать, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все их виды. Важно не только то, что мы едим, а также сколько едим, когда и в каких сочетаниях.

Человечество выработало ряд правил рационального питания.

Главные из них заключаются в следующем:

1. Относиться к пище надо с уважением и ответственностью, во время еды получать удовольствие. Поэтому, принимая пищу, не следует решать дела и проблемы.

2. Пищу надо пережевывать очень тщательно (не менее 30 раз). Чем дольше пища остается во рту и чем лучше она пережевывается, тем больше будет сока в желудке и тем успешнее будет проходить процесс пищеварения.

3. Не следует садиться за стол усталым, озабоченным и возбужденным. Перед едой необходим 10—15-минутный отдых, отключение от всех проблем, настрой на прием пищи. Наиболее усталым и часто озабоченным человек бывает, как правило, вечером после трудового дня. Подготовиться к ужину поможет непродолжительная прогулка на свежем воздухе или легкая разминка, снимающая напряжение. После них хорошо принять теплый душ, а затем облиться холодной водой. Усталость прошла, заботы отступили, человек готов к приему пищи.

4. Если нет достаточного времени для приема пищи, то его лучше пропустить.

5. Питаться следует разнообразно, но нельзя переесть. Человек должен помнить, что объем желудка не превышает 350–450 см³.

6. Употреблять воду или другие напитки следует за 15–20 минут до приема пищи. Во время еды и после нее пить не следует, так как это несовместимо с хорошим пищеварением. Если в это время принимается вода или какая-либо другая жидкость, пищевые соки в желудке разбавляются. В результате этого пищеварение сильно затормаживается.

7. Многочисленные исследования показали, что лишь один раз в день можно кушать плотно, а два раза следует лишь слегка перекусить. Наиболее подходящее время для «основательной» еды – вечер. Утром, как правило, есть некогда, а в обед – негде. Вечером же все дела закончены, есть возможность уделить необходимое внимание и время для приема пищи, но не позд-

нее, чем за 2–3 часа до сна. Утренний прием пищи может быть самым легким и состоять из хорошо и быстро усваиваемых организмом продуктов: фруктов, овощей, соков. Дневное питание также должно быть достаточно умеренным.

Каждый человек, создавая свою индивидуальную систему здорового образа жизни, должен вдумчиво и серьезно относиться к своему питанию, избегать в любых случаях привычки питаться, как попало.

Вопросы для самоконтроля знаний

1. Роль закаливания в формировании здорового образа жизни
2. Правила рационального питания

Вопрос 6. Профилактика употребления психоактивных веществ

Борьба с наркотиками ведется во всем мире, в том числе и в нашей стране. В 1998 г. в Российской Федерации был принят Федеральный закон РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача. Граждане, которые причастны к незаконному обороту (изготовление, приобретение, хранение, перевозка, сбыт) наркотических и психотропных средств, привлекаются к уголовной ответственности в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации. Для них предусмотрены наказания в виде лишения свободы на срок от 2 до 15 лет. В стране существуют специальные структуры по борьбе с незаконным распространением наркотиков. Однако, несмотря на принимаемые меры, заметных успехов в борьбе с наркоманией не достигнуто. Это происходит, прежде всего, потому, что люди недостаточно представляют себе, насколько опасны наркотики. Они еще не понимают, что наркотик – это возбудитель болезни, который, попав в организм человека, запускает необратимый разрушительный процесс. Это происходит во время первой пробы (приема) наркотика. Начинается скрытый период болезни.

Все медики выделяют три стадии развития этой болезни (схема 10).

Профилактика наркомании должна быть направлена, прежде всего, на предупреждение первого употребления психоактивного вещества, на формирование у человека твердой жизненной установки: **в любой обстановке и в любых условиях не допустить пробы наркотиков**. Опыт свидетельствует, что в подростковом возрасте желание принять наркотик возникает только в компании сверстников. Это может произойти на улице, на дискотеке, на концерте популярной музыкальной группы, когда хочется быть, как все, веселым, раскованным, забыть обо всех проблемах.

Главные правила по профилактике употребления психоактивных веществ сформулированы в четырех «Нет!».

Правило первое: постоянно вырабатывать твердое «Нет!» приему любых наркотических и токсических средств, в любой дозе, в любой обстановке, в любой компании: всегда только «Нет!».

Второе правило: формирование у себя умения получать удовольствие от полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит, твердое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздности.

Третье правило: большое значение имеет умение выбирать себе друзей и товарищей; третье «Нет!» тем сверстникам и той компании, где прием наркотиков – дело обыденное; для этого надо побороть свою стеснительность, уважать свое мнение и не поддаваться влиянию окружающих.

Четвертое правило: твердое «Нет!» своей робости и нерешительности, когда предлагают попробовать наркотик.

Активный отдых на природе, занятия физической культурой и спортом, расширение и углубление своих знаний, подготовка к профессиональной деятельности, к созданию прочной благополучной семьи – это наилучшие средства для профилактики пристрастия к психоактивным веществам.

Вопросы для самоконтроля знаний:

1. Стадии развития наркомании как болезни
2. Правила профилактики употребления психоактивных веществ

Доцент кафедры БЖ и МЧС

С.А. Степович