

Більшу кількість захворювань сучасної людини заносять до переліку нейрогенних. Це гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарду, деякі шлунково-кишкові захворювання, захворювання шкіри і т.д. Визначальну роль у виникненні цих захворювань відіграють негативні емоції. Гіпертонічну хворобу зв'язують з відчуттям страху та агресією, що хронічно пригнічується; мігрені та головні болі розповсюджені серед так званих інтелектуалів, що прагнуть до успіху але терплять невдачі.

При будь-яких негативних емоціях організм виділяє у кров гормони, у тому числі і адреналін, який звужує судини, підвищує тиск, активізує енергетичні процеси. Якщо емоції дуже сильні, то захисні засоби можуть стати не дієвими, тоді організм "згорить" у полум'ї реакцій. Необхідно у будь-якому разі намагатись витратити зайві гормони за допомогою розрядки емоцій. Наприклад, при загибелі близької людини психологи не радять блокувати страждання (наприклад заспокійливими засобами). Людині необхідно наплакатись, інакше "печаль, що не вийшла зі сльозами заставить плакати інші органи.[4]

Кожній людині дуже важливо знати способи "розрядки" негативних емоцій. Звичайно, що найбільш простим, але й дієвим способом є розмова, у багатьох випадках допомагає фізична активність, цікава діяльність, книги, музика. Потрібно вчитися керувати своїми емоційними станами, кожен повинен знайти для себе індивідуальні способи нормалізації свого емоційного стану, підтримки позитивного настрою та оптимістичного погляду на життя, адже необхідно пам'ятати, що емоції мають сильний вплив на здоров'я, і тому не можна нехтувати цим, поблажливо ставитися до власних затяжних негативних емоційних станів, так як це у майбутньому може призвести до значних проблем зі станом організму.

Отже, якою би не була емоція – сильною чи мало вираженою – вона завжди викликає фізіологічні зміни в організмі, і ці зміни бувають настільки серйозні, що їх неможливо ігнорувати. Будь-яка сучасна людина повинна володіти мінімальним "арсеналом" способів оволодіння собою, вміти управляти своєю психікою.

Література

1. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
2. Малыкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малыкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 264 с.
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 1996. – 116 с.
4. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 233 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Мартинець Н.В., Севертока О.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники

різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я є станом повного соціального, біологічного і психологічного благополуччя людини, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних вад. Здоров'я – одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу. На жаль, багато людей лише тоді починають посправжньому цінувати своє здоров'я, коли воно вже порушене. Німецький вчений М.Петтенкофер писав: "Ми часто чинимо, як марнотратний спадкоємець багатих батьків, не знаючи справжньої ціни здоров'ю, отриманому у спадок. Ми витрачаємо його без ощадливості, не піклуючись про майбутнє". [1]

Формування цілісного уявлення про здоров'я на сьогодні стикається з низкою взаємопов'язаних методичних та інформаційних проблем. Відтак все більшого пізнавального і практичного значення набуває формування цілісного уявлення про феномен здоров'я і якомога більш адекватна оцінка стану і перспектив здоров'я населення України.

Здоров'я визначає процес адаптації, яка являється реакцією на соціально створену реальність. Адаптація створює можливість пристосовуватися до змінного зовнішнього середовища, до росту і внутрішніх фізіологічних змін, до лікування при порушеннях і до старіння. До того часу, доки організм спроможний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться у стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія.

Виділяють три рівні цінності здоров'я:

- біологічний – досконалість саморегуляції організму, гармонія фізіологічних процесів як максимуму адаптації організму;
- соціальний – міра соціальної активності, відношення людини до світу;
- психологічний – позитивно спрямована стратегія життя людини

Здоров'я людей належить до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства в цілому.

Медична статистика свідчить, що в цілому по Україні за даними 2011 р. захворюваність населення залишається високою. На 100 тисяч населення припадає 122,5 тис. звернень до лікаря у зв'язку з хворобами. Найбільше, як і в попередні роки, вражається населення на хвороби органів дихання (25,4%), хвороби системи кровообігу (20,9), хвороби нервової системи та органів чуття (10,5%). Лише за один рік розповсюдженість хвороб крові та кровотворних органів

збільшилася на 9,2%; ускладнення вагітності, пологів та післяпологового періоду - на 9,4; хвороб сечостатевої системи - на 5; системи кровообігу - на 4,5; вроджених аномалій - на 4,2%.

Збільшення поширеності хвороб в окремих вікових групах населення має суттєві відмінності. Найбільшими темпами зросла поширеність хвороб серед підлітків (на 73,7%), найменшими – серед дітей (на 13,1%) [3].

Значні рівні захворюваності та поширеності хвороб серед населення позначаються на показниках інвалідності. В Україні нині нараховується 2,5 млн інвалідів. Інвалідність населення України залишається високою і вимагає комплексного підходу до її вирішення.

Наведені дані свідчать про те, що Україні треба докласти ще багато зусиль для виконання завдань ЗДВ. У травні 1998 р. світовою спільнотою прийнята політика "Здоров'я для всіх у 21 сторіччі", якою передбачено, що до 2010 р. всі країни – члени ВООЗ повинні не тільки мати, але й здійснювати політику досягнення здоров'я для всіх відповідно до Загальноєвропейської політики "Здоров'я для всіх" на державному, регіональному і місцевому рівнях. [4]

Поліпшення демографічної ситуації має стати першочерговим завданням влади. Задля майбутнього розвитку, зміцнення здоров'я населення та подолання бідності стратегію державної політики слід будувати на задоволенні потреб та інтересів кожної української сім'ї та кожного її члена.

Література

1. Демографічна криза в Україні. Проблеми дослідження, витоки, складові напрями протидії / НАН України; Ін-т економ. / За ред. В. Стешенко. - К., 2001. - 560 с.
2. Демографічні перспективи України до 2026 року. - К., 1999. - 55 с.: іл., табл.
3. Стешенко В. Демографічна криза в Україні - криза національна // Україна. - 2003.
4. Хвіст В. Демографічне становище сучасної України // Соціально-економічні перетворення в сучасній Україні. - К., 2001.

ВПЛИВ СТРЕСІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Омельченко І.Г., Остапчук К.В., Тарабан О.Л.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Що таке стрес? Стрес – неспецифічна реакція організму на подразнення: фізичне або психічне, а також відповідний стан нервової системи. У медицині, фізіології і психології виділяють виділяють позитивний і негативний форми. Виділені три основні стадії стресу:

1. Реакція тривоги;
2. Стадія оборони або захисту;
3. Стадія виснаження.

Стрес може виявлятися одноразово, а також може виражатись у вигляді хвороби. В такому випадку на організм людини діють негативні психологічні і фізіологічні чинники.

Видатний психолог Сельє, який і запровадив сам термін «стрес», протягом усього життя намагався навести лад у «стресовий