

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Шуляк К.Ю., Маржина О.О.

Харківський національний медичний університет, Україна

Україна — це країна у стані екологічної, економічної, політичної, демографічної, культурної кризи. За цих умов спостерігається погіршення здоров'я населення, коефіцієнт приросту жителів дуже низький, як результат — депопуляція (згідно з даними ЮНЕСКО). Дуже важливо підтримувати здоровий стан організму як у юному віці, так і у достатньо зрілому. Зрозуміло, що починати програми по оздоровленню самого себе потрібно зрання, бо потім буде дуже важко відновити стан рівноваги організму, а ще важче підтримувати його. Насамперед, для того щоб оцінити різноманітний вплив на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) треба розглянути складові здоров'я людини, як взаємопов'язану систему: фізичні (генетичні данні, придбанні захворювання), соціальні (вплив найближчого оточення, суспільства), духовно-моральні (вплив стереотипів, принципів, понять, поглядів, рис людини, нав'язаних змалку), психічно-психологічні (стан психіки). Для того, щоб вести ЗСЖ, треба дотримуватись багатьох умов: раціональне харчування, висока фізична активність (заняття спортом тощо), добрий психо-емоційний клімат, дотримання сприятливих умов існування, підвищення захисних сил організму, подолання шкідливих звичок. У соціальному аспекті відіграє роль оточення людини, тобто, це сім'я та друзі. Важливою складовою є саме благополуччя родини, у якій зростає дитина, бо якщо її члени піддалися впливу поганих звичок, то ймовірніше дитина не буде вести ЗСЖ. Також якщо виховання проводиться у суворому режимі, то юний індивід може робити усе на зло (дуже важливо знайти правильний психологічний підхід до виховання особистості, особливо у підлітковому віці. Друзі, з якими спілкується дитина відіграють не меншу роль: зрозуміло, що потрапивши до поганої компанії, особистість задля доведення своєї приналежності до них буде робити як вони. Також є незначна кількість випадків, коли людина втрачає мотиваційні сили до життя і піддається згубному впливу «з горя». На психічне здоров'я людини може мати вплив пропаганда алкоголю, куріння у соціальних мережах, телебаченні (актуальною на усіх каналах українського телебачення сьогодні є реклама «користи» від вживання «чудодійних напоїв» під заохочувальні мелодії. Вони можуть посилатися на те, що це шкідливо (маленькими сірими буквами внизу екрану носія інформації), але особливої ролі це не відіграє, бо достатньо отримати інформацію на слух), по радіо, і як наслідок, придбання людиною цих звичок.

Раціональне та правильне харчування також важливий фактор. Воно неможливо за багатьох причин: політика держави щодо продуктів харчування: заміна натуральних продуктів синтетичними, які є шкідливими, тому що вони дешевші; недотримання дієти (зловживання продуктами харчування, вживання великої кількості солодкої, гострої, жирної їжі), які обмежують людину, географічне розташування (Західна Україна, де поширені ендемічні захворювання у зв'язку з недостатністю мікроелементів у природних ресурсах), відсутність регулярності у харчуванні з причини непорядкованих біоритмів та режиму дня. Спорт та різного роду фізична активність, як основна складова ЗСЖ унеможливується останнім часом у зв'язку з підвищенням гіподинамії серед населення України, розумові і фізичні перевантаження розкладом занять, його вро-

джені вади розвитку (тобто інвалідність, генетичні захворювання, які сприяють відсутності активності), як наслідок освітнього процесу — короткозорість, сколіоз, набуті травми, серцево-судинні, неврологічні порушення; за статистичними даними з цієї причини майже 90% учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% — незадовільну фізичну підготовку, близько 60% — мають низький рівень фізичного розвитку. У 21 ст. на другий план у веденні здорового способу життя відійшло загартування, яке підвищує резерви організму (за М.М. Амосовим).

Було проведено дослідження серед 15 людей, які є студентами ХНМУ (вік 17-20 р.) щодо наявності в них шкідливих звичок: зловживання тютюном: люди, які курять складають майже 50% (буквально 7 студ. — 46,6%); на відміну від цього люди які не курять становлять лише 13,3% — 2; люди, які спробували цю звичку складають 33,3% — 5 студ., а ті, які зловживали, але змогли покинути-6,6% — 1 студ. Зловживання алкоголем: люди які вживають спиртні напої складають 33,3% — 5, що є досить таки високим показником; ті які не вживають взагалі-6,6% — 1, які хоч раз зловживали — 46,6% -7, та ті які, змогли покинути цю звичку — 13,3% — 2.

Тенденції погіршення здоров'я рок за роком зростають в Україні, а все тому, що люди не здатні вести ЗСЖ, проводити заходи, які хоча б нормалізують їх стан на особистому рівні, тому питання покращення здоров'я повинно стати пріоритетним на глобальному рівні з метою виживання нації, а саме: задля покращення рівня життя людей, трудової здатності, розвитку не тільки особистості (її відчуття рівноваги і гармонії з собою), але і країни у різних сферах.

Отже, для нормалізації, а у подальшому і для покращення здорового стану населення потрібно впровадити: заходи у школах, які пропагують ЗСЖ (підвищення матеріально-технічної бази освіти, повчальні лекції для батьків та дітей, повчальні буклети з показанням згубної статистики, задля пробудження розуміння проблеми у населення, мотиваційні заходи), підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури саме з оздоровчим типом мислення, слідування за соціальними мережами, мікрооточенням підлітка, медичні заходи щодо покращення здоров'я школярів та студентів (соціально-освітній, морально-соціальний аспект): запровадження державою законів, які пропагують та впроваджують здорове харчування у школах, дитячих садках, університетах, допомогу ендемічним районам нашої країни продуктами харчування, біологічно активними добавками тощо. Також важливими є: підвищення ролі загартування, спорту як рушійної сили ЗСЖ, удосконалення системи охорони здоров'я та заходи щодо зменшення забруднення гідросфери, атмосфери, літосфери, пов'язаних з науково-технічним прогресом.

Проведене нами дослідження показало, що проблеми здорового способу життя важливі і серед студентів ХНМУ, тому у подальшому перспективою наших досліджень є педагогічний експеримент (анкетування, опитування, спостереження) і залучення студентів до занять спортом у секціях університету, освоєння ними нових методик у фізкультурно-оздоровчих і самостійних заняттях.