

ЗДОРОВ'Я ЯК НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ ВИЖИВАННЯ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У Національній доктрині розвитку освіти України одним із пріоритетних завдань виховання підростаючого покоління визначено потребу виховання «свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів». Ефективній реалізації цього завдання сприяє розробка й послідовне запровадження перспективних, нетрадиційних підходів, які сприяють більш активному включенню дітей та молоді у навчально-виховний процес [2].

Проблема збереження здоров'я людей, боротьба з хворобами отримала в наш час глобальне значення, яке вимагає зусиль всього людства для їх вирішення. Поняття «здоров'я» є провідною категорією валеології та має широкий інтегральний зміст, для розкриття якого потрібні знання з різних галузей людинознавства.

Розкрити сутність категорії здоров'я людство намагалося давно. Більше 2000 років тому лікар і мислитель Клавдій Гален запропонував визначити здоров'я як стан, при якому «людина не страждає від болю і не обмежена у своїй життєдіяльності». Людина, вважав учений, лише тоді по-справжньому вільна, коли здорова і володіє високим рівнем психічного комфорту. Він же запропонував оцінювати міру здоров'я трьома станами: здоров'я, хвороба і не здоров'я-не хвороба (третій – «перехідний» стан) [1].

Античний лікар і учений Гіппократ намагався пояснити здоров'я і хворобу через природу людини і в той же час через її діяльність, поведінку і спосіб життя. Він, зокрема, говорив: «Яка діяльність людини, така вона й сама, такі її хвороби». Середньовічний учений і філософ Ібн Сіна Абу Алі, більш відомий як Авіценна, у своїх медичних Канонах дав класифікацію здоров'я, яка мала шість категорій: «тіло здорове до межі», «тіло здорове, але не до межі», «тіло не здорове, але й не хворе», «тіло в хорошому стані, швидко сприймає здоров'я», «тіло хворе легким недугом», «тіло хворе до межі».

Протягом багатовікової історії людства за всіх суспільно-економічних формацій проблеми здоров'я посідали важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства і були тісно

пов'язані з розвитком суспільного виробництва й формуванням суспільного буття.

Учені, лікарі, філософи, представники різних наук робили спроби проникнути в таємницю феномену здоров'я, визнати його сутність з метою навчитися вміло керувати ним, економко використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби його збереження. І.Павлов стверджував, що людина могла б жити до 100 років, якби нестримністю, байдужим ставленням до свого організму не зводила б цей нормальний для життя вік до значно меншої цифри [1].

Дійсно, як показує аналіз існуючих дефініцій досліджуваної категорії, «здоров'я» часто розглядають як відсутність хвороби. Особливу увагу приділяє цьому медична наука. Розроблена класифікація хвороб включає тисячі найменувань. Описано механізм розвитку, клінічні прояви, лікування і прогноз кожної з них. Як вважає А.Нагорна, здоров'я необхідно розглядати як чисто якісне поняття меж норми. Хоча, скажімо, М.Амосов вважає, що визначення здоров'я лише як комплексу нормативних морфофункціональних показників організму людини недостатнє, оскільки необхідна ще й кількісна його оцінка.

«Хвороба не є категорією наукового пізнання у валеології. Але без розуміння сутності хвороби, як специфічного стану організму людини не можна зрозуміти й специфіки вияву таких станів організму, як здоров'я і «передхвороба».

У проблемі здоров'я і хвороби головне – стан захисних сил організму. **Хвороба** – боротьба пошкоджуючого фактору з захисними силами організму, в якій захист сили переборюють хворобу або довготривало утримують її, локалізуючи патологічний процес. Вони можуть капітулювати поступово, коли хвороба розвивається поетапно, вражаючи систему за системою, або катастрофічно, тобто відразу, миттєво.

Здоров'я і хвороба – це категорії, які є наслідком соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників, що, звичайно, не суперечить ролі біологічних еквівалентів здоров'я і хвороби та визначення їх з позицій біологічних закономірностей.

Жива істота має генетичну програму росту, досягнення зрілості, народження потомства і самоліквідації (старіння і смерті). У певний час людина стає на ноги, у відповідний час виникає цікавість до протилежної статі, до сім'ї, дітей. І у відведений час людина старіє, з'являються хвороби а, як говорили стародавні римляни, старість – сама собою хвороба. Може виникнути думка: якщо все так визначено, тоді для чого берегти здоров'я? А саме для того, щоб старість, по можливості, пройшла без хвороб, а

також для того, щоб у молодості не страждати від хвороб, які характерні для старості [3].

Людина у своєму розвитку проходить через певні періоди. Є період накопичення вражень життя, оволодіння рідною мовою. Є період інтенсивного навчання, оволодіння професією. Є період максимальних досягнень тощо. Для оволодіння усім цим людині відпущені певні сили і час. І всі перераховані періоди можуть бути періодами «накопичення хвороби» і «накопичення здоров'я». Жити правильно, згідно з віком, значить не хворіти. Не буде здоровим той, хто живе в молодості як старий, а в старості, оговтавшись, живе як молодий.

Отже, хід генетичного годинника визначений природою. Спосіб життя наперекір природі й наперекір своїй натурі прискорює його. Він затримує або прискорює прихід старості. Часті й затяжні хвороби також прискорюють хід генетичного годинника. «До межі хворий» не молодий і в 30 років. «До межі здоровий» молодий і в 50 років. Ще Гіппократ вказував на те, що «у хворобах менше піддаються небезпеці ті, хвороби яких більш узгоджуються з їх природою, віком, конституцією тіла і порою року, ніж ті, хвороба яких не відповідає жодній із цих умов». Гіппократу вторив Авіценна «Знай, що хвороба, яка відповідає натурі, віку, порі року менш небезпечна, ніж хвороба, яка не відповідає цьому і трапляється як результат значної причини».

Відношення людини до хвороби неоднозначне. Людину завжди насторожувала поява хвороби. Одні розглядають хворобу, якщо вона серйозна, як кінець усього, вважаючи, що на «лікованому коні» далеко не заїдеш. Інші впевнені в тому, що хвороба, навіть серйозна, лише тимчасове явище і після неї людина знову здорова. Ці, другі, – оптимісти допускають думку про те, що в людині генетично закладена як готовність до хвороби, так і програма її подолання, особливо, якщо людина молода і повна сил [3].

Прихильники оптимістичної точки зору вважають, що хвороби, якщо вони виникають рідко, природні для організму. Це струс, стимул для саморегуляції зміцнення захисних сил, для оновлення і перебудови, розвитку організму. Хвороба може бути на користь людині за тієї однієї умови, якщо вона врахувала її попередження, як дозмінила свій життєвий задум, прагнення, спосіб життя, які привели до хвороби, набула навичок культури здоров'я, змінилася на краще як особистість.

Оцінюючи здоров'я, слід пам'ятати, що дефіцит здоров'я може виявлятися і виявляється через «**третій стан**», відмінний від станів здоров'я і хвороби. Про третій стан говорив ще Клавдій Гален. Він характеризується тим, що організм, здавалося б, здоровий, але працює у

зміненому, умовно нормальному на даний час режимі. У цьому стані відзначається непевність у самопочутті: немає хвороби, але немає і повного здоров'я. В сучасній медицині такий стан ще називається «мала патологія». Очевидно, «третій стан» виникає, коли порушуються чи змінюються зворотні зв'язки у функціонуванні внутрішніх систем організму або в системі взаємодії внутрішньоорганізованих структур і зовнішнього середовища. На жаль, у такому стані людина реалізує більшу частину своїх психофізіологічних можливостей і, нерідко через нестачу здоров'я не може досягти головної мети свого життя.

Найбільше людей перебуває у «третьому стані» через те, що в своєму житті вони нехтують методами загартовування, психорегуляції, оздоровчого харчування та загального життєвого режиму. Тому розуміння необхідності уважно ставитися до проблем свого здоров'я, засвоєння механізмів його підтримання, зміцнення і відновлення, пізнання особливостей своєї індивідуальної психічної і соматичної організації і на основі цього вироблення оздоровчої поведінки є запорукою щасливого, довгого життя, реалізації себе як особистості і як члена суспільства. І допомогти усвідомити це кожній людині є одним із провідних завдань валеологічної освіти [2].

Повертаючись до витоків свого «Я», усвідомлення сутності особистого інтересу, сучасна людина намагається визначити умови розвитку своїх можливостей, самореалізації. Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини.

Література:

1. Бобрицька В. І. Валеологія в системі наук про здоров'я людини / В. І. Бобрицька // Четверті Каришинські читання: Всеукр. міжвуз. наук.-метод. конф. – Полтава, 1997. – С. 28–30.
2. Концепція розвитку системи громадського здоров'я // Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249618799>
3. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей –
4. приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 14.