

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

К глобальным проблемам современности, находящимся в поле зрения человечества, следует отнести и культуру здоровья. Жизнь современного человека сопряжена постоянно с окружающими его факторами риска – природного, техногенного и экологического характера, рост числа заболеваний определяется во многом факторами внешней среды – химическими, физическими, биологическими, социальными. По данным ВОЗ, 75% всех ежегодных смертей в мире обусловлены экологией и нездоровым образом жизни. Подсчитано, что в организме человека находится около 1000 различных токсичных веществ, они не остаются индифферентными.

Возможности человеческого организма, условия, которые способствуют раскрытию этих возможностей, вопросы здоровья волнуют в равной мере всех: ученого и живописца, музыканта и артиста, рабочего и крестьянина независимо от возраста и профессии.

Культура – (лат. *cultura* – возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание) – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также создаваемых ими материальных и духовных ценностей.

Одной из составных частей общей культуры является культура здоровья, которая направлена:

- на предупреждение заболеваний;
- формирование здорового образа жизни;
- раскрытие интеллектуальных, физических и материальных возможностей.

Культура здоровья устанавливает причинно-следственные связи между показателями здоровья населения и характеристиками среды обитания. Она содержит в себе:

- аспекты санитарно-гигиенического и морально-психического воспитания, полового воспитания и физической культуры;
- вопросы профилактики и раннего выявления отдельных заболеваний, влияние факторов риска и ряд других вопросов.

Определенную роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте, играет здоровье. Уровень здоровья в значительной степени обуславливает:

- возможности профессиональной ориентации и совершенствования;
- творческий рост, полноту восприятия, а значит, и удовлетворенность жизнью.

Взаимодействие двух неразделимых сфер – социально-экономического развития и здоровья – осуществляется в конкретных исторических, политических и общественных условиях, от которых, главным образом, и зависит конечный результат взаимодействия – уровень здоровья и продолжительность жизни.

Понятие «здоровье» является многофакторным, сложным и динамичным, которое в философской, социально-экономической и медицинской литературе трактуется с разных методологических подходов. Следовательно, здоровье можно охарактеризовать как способность к оптимальному физиологическому, психологическому и социальному функционированию, обуславливающему высокую работоспособность при различных видах деятельности с учетом возраста, отсутствия заболеваний и возможности адаптации к непривычным условиям. Таким образом, понятие «здоровье» имеет три аспекта: биологический, психологический и социальный.

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьеристского, эмоционального и духовного элементов в жизни. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если стремишься к здоровью и благополучию.

Физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеет место:

- совершенство саморегуляции функций организма;
- гармония физиологических процессов;
- максимальная адаптация к различным факторам окружающей среды.

Психологическое здоровье представляет не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов. Путь к психическому

здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнениями, неуверенностью в себе. Психическое здоровье предусматривает тренировку психики, развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения и др.), воспитание дисциплины ума и чувств.

К признакам психического здоровья относятся:

- уважение к себе. Эмоционально здоровые люди адекватно воспринимают трудности жизни и имеют развитые чувства собственного достоинства;

- умение переживать неудачи. Нельзя рассчитывать на исполнение всех желаний и понимать, что неудачи – явление временное;

- независимость. Человек должен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам, а не «плыть по течению»;

- эффективная борьба со стрессом. Современная жизнь может быть источником сильных стрессов, и тем не менее многие люди живут чрезвычайно насыщенно, не испытывая при этом связанных со стрессом неприятностей. Надо овладеть общими принципами борьбы со стрессом. Учиться радоваться жизни;

- забота о других людях. По мнению генетиков, мы «запрограммированы» на то, чтобы заботиться друг о друге, эгоистичный человек, как правило, – несчастный человек;

- качество взаимоотношений с другими людьми. Эмоционально здоровые люди уважают и любят других людей, верят им и ждут такого же отношения к себе. В первую очередь человек должен научиться уважать и любить себя, а затем других.

Социальное здоровье подразумевает социальную активность, деятельное отношение человека к миру.

Признаками социального здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;

- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;

- наличие резервных возможностей организма;

- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;

- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

При оценке состояния здоровья пользуются возрастными и индивидуальными нормами (рост и масса тела, жизненная емкость легких, частота пульса, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови и т.д.). Однако люди, входящие в одну и ту же группу, существенно отличаются друг от друга, что определяется многими факторами: полом, профессией, местом жительства, образом жизни. Здоровье следует рассматривать в динамике изменений внешней среды, в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни.

Между здоровьем и болезнью лежит промежуточное «третье состояние», когда человек еще не болен, но уже и не здоров. Академик В. П. Петленко называет это состояние *предболезнью* или *предпатологией*. Это состояние крайнего напряжения нормального функционирования организма, это экстремальная норма. В таком состоянии находится более половины всех людей, живущих на Земле. К находящимся в «третьем состоянии» относятся люди, подвергающие себя воздействию:

- вредных химических веществ (смог, химикаты в продуктах сельского хозяйства, химические добавки в пищевые продукты, синтетические лекарства);
- нерационально питающиеся (с избыточной массой тела или ожирением, с кариесом зубов);
- употребляющие алкогольные напитки, табакокурильщики;
- работающие в ночные смены, подверженные трансмеридиальным перемещениям.

Биологи считают, что человек способен жить 140–160 лет, однако средняя продолжительность жизни человека далеко отстает от его возможностей, что обусловлено болезнями образа жизни, а именно:

- 10 лет – плата за проживание в большом городе;
- 10 лет – плата за уклонение от систематических занятий физической культурой и посильным физическим трудом;
- 8 лет – плата за отсутствие регулярной упорядоченной половой жизни;
- 10–15 лет – плата за тучность и ожирение. Каждый лишний килограмм массы тела сокращает продолжительность жизни на 8 месяцев;
- 8 лет – умеренное табакокурение;
- 20 лет – пьянство, хронический алкоголизм;
- 20–25 лет идет по статье наркомания;

- 10–15 лет берут на себя болезни современного общества (опухолевые, сердечно-сосудистые, эндокринные, травмы и др.);
- 3 года – расплата за сидячую профессию.

Здоровье как социальный продукт определяется в первую очередь успехами в формировании здорового образа жизни людей. Все условия среды, необходимые для жизни, играют равнозначную роль. Охрана природы – это стратегия выживания человечества. Никакая группа или регион, сколь высоко ни был бы развит, не может избежать единой судьбы человечества (парниковый эффект, кислотные осадки, трансграничные переносы загрязнений, озоновые дыры и др.).

1. *Жизнь, здоровье, долголетие. Советы профессоров* / сост.- ред. Е. А. Пресман, науч. рук. В. С. Улащик. – 2-е изд. – Минск: Беларус. навука, 2000. – 622 с.

2. *Мархоцкий, Я. Л. Валеология: учеб. пособие* / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк., 2010. – 286 с.: ил.

3. *Энциклопедический справочник медицины и здоровья*. – М.: Русское энцикл. тов-во: М: ОЛМА-ПРЕСС, 2005. – 960 с.