

РЕЗЮМЕ

В. А. Косяк. Здоров'я: духовний контекст.

У статті зроблено спробу позначити деякі формальні та змістовні аспекти категорії здоров'я, що не детерміновані фізичними впливами.

Ключові слова: здоров'я, духовність, аспекти, категорії.

SUMMARY

V. Kosjak. Health: a spiritual context.

Attempt to designate some formal and substantial aspects of a category of the health, not determined by physical influences is undertaken.

Key words: the health, spirituality, aspects, category.

УДК 613.8:371.71

О. І. Міхеєнко

Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ЯК НАГАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОСТІ

У статті розглянуто проблему формування культури здоров'я як чинника поведінки і діяльності особистості, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я людини; проаналізовано можливості підвищення рівня здоров'я населення шляхом інвестицій у сферу формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, чинники здоров'я.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть проблема здоров'я громадян нашої країни постає надзвичайно гостро. Продовжує збільшуватися кількість різноманітних захворювань, а тривалість життя, що є одним з основних показників здоров'я населення, стрімко знижується. Особливу стурбованість викликає стан здоров'я дітей. Незадовільний стан здоров'я новонароджених значною мірою обумовлений станом здоров'я батьків, їх фізичною, психологічною, моральною і соціальною невідповідністю. За період навчання у школі кількість здорових дітей зменшується у 4–5 разів. Швидкими темпами зростає захворюваність серцево-судинної та ендокринної систем. У багатьох дітей після закінчення школи діагностується по дві – три патології.

Сподівання, що прогрес медичної сфери забезпечить здоров'я населення виявилися марними. Попри посилення позицій медицини, збільшення кількості медичних працівників, кількість хворих неухильно збільшується, а тривалість життя зменшується. Практика підтвердила безперспективність суто медичного підходу до розв'язання проблеми

оздоровлення населення.

Утім детальний розгляд цього питання дозволяє зрозуміти причини такої ситуації. Згідно із сучасними дослідженнями, проведеними найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8–10% залежить від медицини, на 15–20% – від стану довкілля, на 18–20% – від спадковості, на 50–58% – від способу життя людини [4]. Отже, саме спосіб життя є найбільш потужним чинником, що визначає здоров'я.

Мета статті – окреслити шляхи підвищення рівня культури здоров'я людей як чинника, що визначає життєдіяльність, спрямовану на зміцнення здоров'я, досягнення активного довголіття.

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчить досвід деяких держав, зупинити тенденцію до зниження рівня здоров'я населення неможливо без зміни способу життя людей. У розвинених країнах Заходу наприкінці 50-х – на початку 60-х років ХХ століття було розгорнуто широкомасштабну науково-практичну діяльність, спрямовану на охорону здоров'я населення. Позитивні результати не забарилися. У багатьох країнах за останні 30 років смертність людей молодого та середнього віку від серцево-судинних захворювань скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10–20 років, різко зросла життєздатність населення [4].

На відміну від багатьох економічно і соціально високорозвинених країн, проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) населення в Україні знаходиться на периферії уваги державних відомств і часто взагалі ними ігнорується. Навчання у медичних закладах освіти формує у студентів переконання, що провідну роль у забезпеченні здоров'я населення відіграють різні методи лікування, тому серед медичних працівників домінує зневажливе ставлення до чинників, що визначають здоровий спосіб життя. Цьому сприяє і позиція державної політики у сфері охорони здоров'я, коли заробітна плата медичного працівника безпосередньо залежить від кількості часу, який лікар витрачає на прийом хворих і відповідно кількості людей, які прийшли на прийом. Такий підхід фактично стимулює зацікавленість медичної сфери у якнайбільшій кількості хворих і ніяк не заохочує до використання превентивних заходів, оздоровчих технологій, формування здорового способу життя. Натомість, наприклад, у Давньому Китаї говорили: «Тільки поганий лікар займається лікуванням».

Традиційно китайці платили своєму лікареві, щоб він пильнував їх здоров'я, а якщо занедужували – припиняли платити, оскільки той не виконував свою роботу належним чином.

Використання засобів медицини може бути виправдане, якщо йдеться про відновлення здоров'я у випадках критичного стану, реанімації, загострення хвороби, отруєння, травми тощо. У цих ситуаціях подальше життя та здоров'я людини часто залежать від майстерності лікаря. Саме лікарська допомога в екстремальних ситуаціях дає медицині 8–10% від загальної кількості чинників, що визначають здоров'я людини. Справляючи потужний вплив, такі засоби максимально активізують організм на боротьбу за виживання. Однак подібна мобілізація повинна мати лише тимчасовий характер із наступним відновленням функціонального потенціалу, приведенням власної біоенергетики в гармонійний стан, налаштуванням на саморегуляцію. У протилежному разі ліки, підміняючи функції імунної системи, пригнічують і ослаблюють її. У більшості випадків ліки діють лише на симптоми, усуваючи біль як наслідок розладу. Якщо людина продовжує вести звичний спосіб життя, не змінює своїх звичок (не змінюється як особистість), хвороба повертається знову. Подібна практика «лікування» робить людей залежними від аптеки і призводить до деградації людства. Однак було б несправедливо звинувачувати лише лікарів у тій ситуації, що склалася. Сьогодні досить часто лікар змушений виконувати роль пожежника, якому доводиться «гасити вогонь», тобто ліквідувати наслідки безвідповідального, а іноді навіть злочинного ставлення людини як до власного здоров'я, так і здоров'я тих, хто її оточує. Багато людей хворіє не від того, що лікарі й медицина погані, а від того, що мало цінують життя і здоров'я, особливо коли вони є. Кожна людина від народження має певний запас здоров'я, який можна швидко використати, а потім витратити енергію і час на пошук ліків і лікаря, а можна жити за законами природи і спрямовувати свої зусилля на вирішення інших життєвих завдань.

Сучасна медицина лише відображає рівень нашої культури здоров'я. Відомо, що попит породжує пропонуватися. Багато людей просто не готові взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Вони переконані, що коли щось не так із тілом, то шукати й усувати причину недуги – обов'язок лікаря. Така безвідповідальна позиція стала однією з головних причин невпинної фізичної деградації та зниження рівня здоров'я населення.

Відновити здоров'я без участі пацієнта практично неможливо.

Ставлення до здоров'я безпосередньо залежить від рівня культури особистості. Чим вищий рівень загальної культури й освіченості людини, тим більше в неї можливостей створити для себе оптимальні умови життя. Дослідження довели, що довше живуть, як правило, ті люди, які здобули вищу освіту, добре заробляють і досягли помітного становища в суспільстві. Вплив соціальних чинників на тривалість життя людини нині суттєво зріс. Освіченість уважається однією з важливих передумов досягнення глибокої старості. Кожний додатковий рік навчання подовжує життя мінімум на кілька років [2].

Ринкова економіка створює сприятливі умови для розвитку малого бізнесу, поширення якісних товарів і послуг. Сьогодні є багато можливостей придбати якісні меблі, зробити євроремонт, полагодити автомобіль тощо. Однак більшість населення не усвідомлює, що людський організм – не автомобіль, де можна замінити якусь деталь і продовжувати їздити ще довгі роки. Брак необхідних знань про здоров'я або невміння чи небажання реалізовувати їх практично є однією з вагомих причин нездорової поведінки населення. Складається парадоксальна ситуація: під час придбання будь-якої, навіть найпростішої побутової техніки для запобігання пошкодженням або неефективній її роботі надається інструкція з експлуатації. Водночас маємо суттєвий брак знань про те, як поводитися з таким надзвичайно складним і найважливішим «інструментом», як людське тіло.

Таким станом речей користуються спритні ділки, які завдяки своєму становищу перетворюють сучасну медицину на придаток фармакологічної індустрії та прибутковий бізнес. У результаті їх діяльності представники медичної галузі дедалі більше втрачають зацікавленість в оздоровленні людей, практикують симптоматичне лікування і діють за принципом: чим більше хворих, тим краще. Іншими словами, якщо більшість людей будуть здорові, хто буде купувати ліки і фінансувати медичні послуги?

Сучасний кризовий стан суспільства, моральна та фізична його деградація зумовлюють необхідність у формуванні культури здоров'я на основі валеологічного напряму виховання й освіти. Культура здоров'я розглядається в цьому випадку як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих [3].

Величезне значення у формуванні культури здоров'я мають засоби масової інформації. Сьогодні бурхливий розвиток фармакологічної індустрії та широка реклама ліків формує суспільну думку про те, що за гроші можна придбати все, у тому числі й здоров'я, не докладаючи при цьому особливих зусиль. Постійно надходить інформація про успіхи мікрохірургії, протезування, трансплантації тощо. Натомість перевірена багатовіковим досвідом народна мудрість говорить, що здоров'я за гроші не купиш. Таблетки, якими б чудодійними вони не були, здоров'я не додадуть. Не випадково Всесвітня організація охорони здоров'я вважає, що здоров'я і лікування людини офіційною медициною і фармакологією в кінці ХХ століття надто дорого коштує та малоефективне. Значно дешевші й корисніші профілактика і саногенез, пов'язані з покращанням харчування, побуту і відпочинку кожної людини. Іншими словами, здоровий спосіб життя є найкращими ліками.

Більшість людей навіть не замислюється над тим, що реклама нав'язує нам не просто певні товари чи послуги, а формує певний стереотип мислення, певний світогляд і спосіб поведінки. Одним із чинників, що перешкоджає адекватному ставленню до власного здоров'я, є так званий феномен «нереалістичного оптимізму», який характеризується безпідставною впевненістю, що у випадку виникнення хвороби з нею можна буде легко впоратися без будь-яких власних зусиль, лише шляхом застосування лікарських засобів. Усі фармакологічні засоби штучного походження мають побічні ефекти, тому виробництво і застосування ліків має бути під суворим контролем фахівців. Медичні препарати не можуть бути віднесені до розряду продуктів повсякденного вжитку і не повинні рекламуватися як звичайний товар, слугуючи засобом збагачення купки людей, як це спостерігається нині.

Здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи та системи працюють ефективно, оптимально і гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й підвищують якість життя в цілому.

Рухова активність – один із найважливіших чинників формування здоров'я. Фізичні вправи сприяють лікуванню будь-яких органів і систем організму. Саме недостатня рухова активність (гіподинамія) сьогодні є

однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало б харчування. Їжа за правильного використання стає чарівними ліками, які здатні запобігти чи вивести з хвороби без побічних негативних ефектів, а за неправильного – справляє руйнівний вплив. Сьогодні відомо, що виникнення серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлено саме неправильним харчуванням.

Стан внутрішньої екології (ендоекології) визначає будь-які життєві прояви людини як біосистеми. Незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички стають причинами швидкого забруднення внутрішнього середовища організму, що у свою чергу перешкоджає нормальному плину фізіологічних процесів і призводить до розладу функціонального стану організму. Будь-який механізм періодично вимагає очищення деталей: автомобіль, годинник – будь-що. Бруд рано чи пізно стає причиною пошкодження. І хоча організм людини не можна порівнювати навіть із найскладнішими механічними конструкціями, у цьому випадку така аналогія цілком виправдана. З погляду оздоровчої практики загальновідомий вислів «Чистота – запорука здоров'я» слід розглядати значно ширше, ніж дотримання звичайних правил гігієни: будь-яка затримка в організмі відходів, шлаків, токсинів ускладнює його роботу. Різноманітні методи очищення організму в поєднанні з фізичними вправами та дієтотерапією підвищують імунітет, функціональний потенціал організму та сприяють його загальному оздоровленню. Детоксикація організму людини є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем.

Потужним чинником, який здатен як зцілювати, так і руйнувати організм людини, є психоемоційна активність. Будь-яка думка породжує емоцію, і жодна емоція не проходить безслідно, а якимось позначається на організмі людини. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, тобто наші думки перетворюються на хімічні речовини та реакції, які позитивно або негативно впливають на процеси в організмі. Психонейроендокринний характер роботи нашого мозку так чи інакше стимулює діяльність організму в цілому. Депресія, апатія, бездіяльність чи пасивність гнітюче впливають на центральну нервову систему, що погіршує

стан здоров'я. І, навпаки, активна діяльність та позитивні емоції сприяють процесу оздоровлення.

Велике значення для здоров'я й активного довголіття має творча праця, яка стимулює центральну нервову систему, створює оптимістичний, радісний настрій. Мозок, як і м'язи, потребує навантаження в будь-якому віці. Творчість – потужне джерело щастя, радості й енергії. Кожна людина, незалежно від статі, віку, рівня культури чи соціального статусу, може і повинна творити. До рівня творчості підноситься все, що людина робить із задоволенням, натхненням і любов'ю, навіть найпростіша і груба праця.

Ефективність оздоровчого впливу комплексу заходів визначається духовним рівнем розвитку особистості, морально-вольовими та ціннісно-мотиваційними настановами людини. Проблемі духовності й духовного зцілення сьогодні приділяється особлива увага. Дедалі частіше вчені отримують докази того, що існує пряма залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі й на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму.

Звичайно, розмаїття чинників ЗСЖ, які вивчає наука про здоров'я, не обмежується тільки окресленими вище напрямками впливу на організм. На загальний стан здоров'я у певній системі причинно-наслідкових взаємозв'язків впливають найрізноманітніші чинники, серед яких – умови праці та відпочинку індивіда, дотримання певного ритму сну і неспання; коло спілкування (наявність чи відсутність прикладу ЗСЖ), сімейні та сексуальні відносини, якість житла, побутові умови; дотримання біоритмологічних факторів; вплив соціально-економічної й екологічної ситуацій; рівень сформованості загальної культури та розвитку інтелектуальних здібностей та багато інших чинників, які постійно вивчаються й уточнюються дослідним шляхом паралельно з розвитком наук про людину. Однак найбільш суттєвими, можливо навіть стратегічними, чинниками впливу на життєдіяльність організму, його психофізіологічні функції, що визначають здоров'я (нездоров'я) людини, слід уважати розглянуті вище напрями оздоровлення. Дані наукових досліджень свідчать про те, що саме їх ігнорування найчастіше стає причиною розладів психофізіологічної сфери, які спричиняють розвиток різноманітних вад. За численними дослідженнями, проведеними в різних

країнах, розподіл окремих чинників способу життя та деяких інших причин за ступенем впливу на захворюваність і тривалість життя населення є приблизно таким: харчування – 25%, куріння – 25%, рухова активність – 22%, надмірне вживання алкоголю – 10%, інфекційні захворювання – 7%, вплив токсичних речовин, необґрунтоване і надмірне вживання медикаментів – 6%, венеричні захворювання – 2,5%, дорожній травматизм – 1,5%, вогнепальна зброя – 1% [4].

Здоровий спосіб життя – це не одноразова процедура. Шлях до здоров'я передбачає неквапливу, вдумливу і систематичну працю протягом усього життя людини. Залежно від способу життя можна постійно підвищувати (знижувати) потенціал функціонування організму (рівень здоров'я), відмовляючись насамперед від шкідливих звичок, змінюючи режим та якість харчування, доводячи фізичне навантаження до оптимального рівня, розширюючи елементи загартовування, застосовуючи процедури очищення організму, контролюючи свою психоемоційну активність тощо. Усе це поєднується із наявністю внутрішньої, усвідомленої потреби, що й реалізується на практиці.

З давніх-давен лікарям усього світу відома істина: будь-якій хворобі легше запобігти, ніж лікувати. Ще за часів Гіппократа, Авіценни було очевидно, що найважливішим є вміння підтримувати здоров'я, тобто створювати такі умови, за яких організм здатен сам впоратися з певним патологічним процесом. Здоровий спосіб життя в поєднанні з використанням природних оздоровчих засобів здатен зробити те, що не під силу надсучасним медичним технологіям. Пріоритетність оздоровчого підходу, яка була притаманна видатним лікарям далекого минулого, сьогодні залишається ідеалом, до якого повинна прийти сучасна система охорони здоров'я населення. Держава, яка дбає про здоров'я своїх громадян, мусить опікуватися підвищенням рівня культури здоров'я своїх громадян, створювати умови для занять фізичною культурою, запроваджувати соціальну рекламу головних чинників, що є визначальними для здоров'я людини, а не щодня рекламувати лікарські препарати.

Лікарський досвід сучасного медпрацівника не є достатнім для ефективної оздоровчо-просвітницької діяльності, оскільки лікар не володіє глибокими знаннями про фізичну культуру, харчування, загартовування, подолання шкідливих звичок тощо. Медицина не досліджує хворого на

предмет здоров'я і тому не може дати конкретних порад і рекомендацій. На цьому факті наголошував наш видатний співвітчизник, мудрий, досвідчений лікар М. М. Амосов: «Лікарі та професори, які навчають лікарів, часто просто некваліфіковані у питаннях здоров'я. Спеціалістів практично немає» [1, 212].

За сучасних умов орієнтації сфери охорони здоров'я в Україні здебільшого на лікувальну медицину переважна більшість коштів, матеріально-технічних і кадрових ресурсів витрачається на те, що становить лише 8–10% від усього спектра чинників, які визначають здоров'я людей. Неправильно обрана стратегія забезпечення здоров'я населення країни надто дорого коштує нашим громадянам і державі в цілому. Байдуже ставлення до здоров'я неприйнятне. У цьому переконується кожен, коли захворіє. Не маючи здоров'я, людина не зможе повноцінно реалізувати себе в будь-яких сферах життя. Люди, які вважають неетичним займатися питаннями щодо зміцнення власного здоров'я, не усвідомлюють, що в майбутньому вони можуть стати важким тягарем для своїх близьких і суспільства в цілому. Крім того, в сучасних умовах ринкової економіки здоров'я є важливим економічним важелем і дуже дорого коштує. У високорозвинених країнах уже давно не в моді гладкий бізнесмен з цигаркою у роті та келихом спиртного за обідом. Куріння відходить у розряд задовольень для бідних. Жорстка конкуренція сучасного ділового світу вимагає постійної напруженої фізичної й інтелектуальної праці. За таких умов успіху досягають лише ті, хто тримає себе у гарній формі. Дедалі більше розумних ділових людей прагнуть цього.

Звичайно, держава має робочі місця і певний зиск від продажу тютюну, алкоголю чи фармакологічних препаратів, однак хто підрахував збитки, завдані економіці країни від перебування на лікарняному чи випадків, коли людина передчасно йде з життя, не говорячи вже про душевний біль її рідних і близьких?

Висновки. Найдорожчий скарб будь-якої держави – це людина, її життя, здоров'я, щастя, благополуччя. На сьогодні найбільше можна вплинути на рівень здоров'я і тривалість життя населення через інвестиції у сферу формування культури ЗСЖ. Практична реалізація такої програми в Україні неможлива без наявності достатньої кількості висококваліфікованих фахівців, які б оволоділи глибокими міждисциплінарними знаннями з проблем харчування, рухової активності, загартування, корисних і шкідливих

звичок, регуляції психічного стану, детоксикації організму та інших важливих чинників здоров'я. Сьогодні наука про здоров'я людини дедалі більше відображається в системі педагогічної освіти, від якої залежить підготовка вчителів, здатних формувати культуру здоров'я наших громадян. Розумне використання комплексу різноманітних природних засобів оздоровлення, а також вибір складових валеологічної освіти дозволять забезпечити повноцінне відновлення, збереження і примноження здоров'я людей, збагачення їх духовного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження потребує проблема формування культури здоров'я як системи знань, ціннісно-мотиваційних настанов та емоційно-вольового досвіду особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Ґеник С. М. Скарби здоров'я навколо нас / С. М. Ґеник. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. – 680 с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
4. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

РЕЗЮМЕ

А. И. Михеенко. Формирование культуры здоровья населения как актуальная проблема настоящего.

В статье рассматривается проблема формирования культуры здоровья как фактора поведения и деятельности личности, направленного на сохранение и укрепление здоровья человека; анализируются возможности повышения уровня здоровья населения путем инвестиций в сферу формирования культуры здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, фактор здоровья.

SUMMARY

A. Miheenko. Formation of health culture in population as today's common need.

The problem of culture health forming as a factor of a person's behavior and activity, directed to the man's health keeping and its strengthening is under discussion in this article. The article analyses the ways to increase the health level among the people by investments the sphere of health culture forming and healthy life-style.

Key words: health culture, healthy lifestyle, a health factor.