Многие проблемы здоровья связаны с образом жизни. Его характер определяется отношением человека к своему здоровью, питанием, физической активностью, освоением гигиенических навыков, использованием свободного времени для восстановления и поддержания жизни.

Образ жизни здорового человека включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Не бывает общих диет, комплексов упражнений и такого позитивного мышления, которые подходили бы для каждого и на все времена. Универсальным может стать только желание стать здоровым. Забота о здоровье не означает изматывающее ежедневное напряжение, здесь важны здоровые привычки.

Если провести опрос на тему «Что самое важное в жизни?», то наверняка ответ «здоровье», будет на первом месте. А вот на вопрос: «Что вы делаете для своего здоровья каждый день?», – ответы зазвучат не так энергично. Потому что, как правило, здоровье воспринимается, как нечто естественное, и заботиться о нем начинают, когда появляются признаки болезни.

Физическое здоровье – это состояние и способность заниматься тем, что необходимо, при этом получать удовольствие и быстро выздоравливать. Есть люди, которые болеют с улыбкой, они идут по жизни легко, и болезни к ним надолго не пристают, они просто не успевают за их быстрым движением. А есть люди, которые холят и лелеют свои недуги. Их можно узнать из тысячи – по грустному выражению лица, потухшим глазам, опущенным уголкам губ и умирающему голосу. Для таких людей болезнь – это возможность привлечь к себе внимание и показать свои немыслимые страдания. И болеют они долго, нудно, без всякой надежды на улучшение и превращают в ад жизнь близких людей. И дело тут вовсе не в тяжести заболевания, а скорее в обострении эгоизма.

Как правило, причиной такого поведения становятся недостаток внимания и отсутствие какой-либо деятельности. Когда болезнь становится игрой, очень легко привыкнуть к роли страдальца и очень сложно сломать сложившийся стереотип поведения. Нередко сами больные становятся заложниками своей психологии и уже не могут выйти из образа мученика без посторонней помощи.

Эмоциональное состояние в настоящий момент, является моментальной фотографией здоровья человека. Человек привыкает к определенным состояниям, точно так же, как привыкает к внешнему окружению: спустя некоторое время он просто перестает замечать его. Поэтому существует опасность, что можно привыкнуть к какому-нибудь неблагоприятному состоянию, которое будет подрывать здоровье и благополучие человека.

Существует много подтверждений того, что постоянное состояние враждебности и раздражительности связано с повышением риска сердечных приступов и тромбоза коронарной артерии. Затяжная депрессия связана с повышением вероятности заболевания раком, кроме того она снижает иммунитет. Позитивные состояния наоборот, полезны для здоровья. Например, у людей, посмотревших по телевидению комедию, наблюдалось повышение иммунитета, которое определялось по содержанию антител в слюне, помогающих защищаться от простудных инфекций. Повышение иммунитета длилось в течение часа. У тех людей, которые говорили, что они часто используют юмор как средство против стресса, среднее содержание этих антител постоянно находилось на более высоком уровне. Отсюда вывод, юмор и смех лечат.

Здоровый и радостный человек отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая молодости духа и внутренней красоты. Эмоциональная гармония повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни человека.

Психолог отдела

общественного здоровья А.А. Диканова

май 2020