

«Здоровье - это жизнь. Факторы риска для здоровья современной молодежи»

Что такое здоровье? Простота ответа на этот вопрос – типа «это когда ничего не болит» - кажущееся. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов». А здоровый образ жизни делает нашу единственную в своем роде жизнь интересной и счастливой, несмотря на естественные трудности и удары судьбы, без которых жизнь невозможна.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья. Но сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные несколькими поколениями, отнюдь не соответствуют этому. Многие, к сожалению, мало реализуют здоровый образ жизни в повседневной действительности.

Что и кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни? Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих факторов выступают болезнь, жизненный кризис или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах.

Сегодня перед обществом стоит задача сформировать поколение с иным отношением к своему здоровью. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки.

Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок.

Сегодня значительная часть молодых людей ведет образ жизни, далекий от его здоровых аспектов. И никто не станет оспаривать, что факторы

здорового образа жизни являются важными в сохранении здоровья, формировании здорового поколения детей, молодежи и всего населения. И от того, насколько успешно навыки здорового образа жизни удастся закрепить в молодом возрасте, зависит в последующем раскрытие потенциала личности.

Здоровье нации определяется ее культурой, так как профилактика болезней начинается с личной культуры человека. В данном случае следует говорить о культуре здоровья, которая предусматривает умение жить не вредя себе. Культура здоровья является одним из важнейших компонентов общей культуры, когда в процессе своего воспитания молодой человек имеет возможность взять из социума соответствующие опыт и знания и использовать их в интересах своего здоровья. Она помогает человеку владеть собой с целью защиты от всего комплекса агрессивных факторов внешней среды.

Культура здоровья предполагает следующее:

1. Культура брачного выбора и планирования семьи.
2. Физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психо-гигиеническая культура, которая обеспечивает защиту от отрицательно-экстремальных факторов, негативных эмоций.
4. Духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти.
5. Культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни.
6. Индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.

Отсюда следует, что личную гигиену, личную потребность в физическом, духовном и нравственном совершенстве надо прививать с детства, продолжая эту работу в молодежной среде.

Стратегические цели по укреплению здоровья молодых предполагают следующие направления здорового образа жизни:

1. Физическая культура;
2. Рациональное питание;
3. Отказ от курения;
4. Отказ от наркотиков;
5. Отказ от алкоголя;
6. Самоконтроль за своим здоровьем;
7. Этика;

Причиной развития многих заболеваний являются факторы риска, к числу которых следует отнести и факторы поведенческого характера: курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию, токсикоманию. Все они относятся к группе психоактивных веществ, при употреблении которых формируется зависимость.

Зависимость – это глубинная, непреодолимая тяга повторно испытать ощущения, полученные от употребления этого вещества. Сила этого впечатления такова, что оно становится главенствующим и превосходит все естественные и приобретенные потребности. Тяга к «повтору ощущений» становится в большинстве случаев единственным и главным стремлением в жизни. Напряжение, подавленность, волнение и возбуждение усиливают потребность к их употреблению и у человека формируется зависимость к этому психоактивному веществу.

Существуют психическая и физическая зависимости. Психическая зависимость означает, что человек добивается внутреннего равновесия только с помощью этого психоактивного вещества. Тот, кто нашел это приятным, легко склоняется к тому, чтобы все повторить. В конце концов, человек не может обходиться без возбуждающего и успокаивающего вещества, возникает необходимость снова и снова употреблять его, а когда сформировалась психическая зависимость, можно говорить о зависимости в полном смысле этого слова.

Физическая зависимость от психоактивного вещества означает, что оно уже включилось в обмен веществ в организме. Уже какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Например, наркотики принимаются уже не для того, чтобы испытывать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления начинающегося синдрома отмены, когда в организм перестает поступать это вещество.

Вот почему сегодня в молодежной среде особое значение приобретает формирование принципов здорового образа жизни.