10-16 октября 2022 года — Неделя, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья



**К качеству жизни через ЗОЖ!**

Сегодня одним из модных слов является слово «качество». Мы его употребляем, когда хотим подчеркнуть особенность какого-то продукта или купленной вещи, просмотренного фильма или полученной услуги. И, конечно же, очень часто говорим о качестве своей жизни, правда, принимая за основу, в основном, материальный достаток и благосостояние.

Однако среди индикаторов уровня и качества жизни в мировой практике уже с середины прошлого века первостепенное значение отводят показателям, характеризующим состояние здоровья. Еще в 1948 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболевания или физического дефекта», тем самым положив начало переходу к пониманию здоровья и болезни не только как медицинской проблемы, но и как общесоциальной.

Здоровье есть базисная потребность человека и главное условие всей его деятельности. В отличие от всех остальных компонентов благосостояния для понятия «здоровье» характерны уникальность и невосполнимость, а отсюда – особая ценность, отсутствие адекватной стоимостной оценки, невозможность денежной компенсации. Здоровье – понятие многомерное, определяется широким кругом факторов, в том числе социально-культурных, экономических и политических, и отражает практически все процессы, происходящие в обществе и окружающей среде. Поэтому состояние здоровья населения является индикатором качества жизни и важнейшим критерием социально-экономического развития любого общества.

Здоровье индивида неразрывно связано с тем образом жизни, который он ведет: по данным ВОЗ, не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни, 20% приходится на наследственность, 20% – на влияние внешней среды и только 10% – на факторы, зависящие от здравоохранения. Поэтому и качество жизни человека определяется его образом жизни, характеризующим его отношение к своему здоровью. Как говорил Лев Николаевич Толстой: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми…»

Понятие «здоровый образ жизни» ориентировано на конкретного человека и подразумевает выявление факторов риска, присутствующих в жизни индивида, и формирование поведения, снижающего потенциальный вред этих факторов его здоровью. Не имея возможности повлиять на социально-экономические факторы или изменить среду обитания человек может обучиться здоровым привычкам и скорректировать образ и стереотипы жизни, изменив свое поведение.

Здоровый образ жизни базируется на нескольких основополагающих принципах:

1. ***Полноценное и рациональное питание***. Качество и режим питания имеют основополагающее значение для здоровья. Из еды организм получает практически все необходимые для жизнедеятельности питательные вещества. Питание должно быть разнообразным (молочные, мясные и морепродукты, овощи, фрукты, ягоды и зелень), равномерным (3-4 раза в сутки, последний прием пищи – не позднее 3 часов до сна), соответствовать энергозатратам человека и подразумевать прием только свежих и полезных продуктов (принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного потребления сладостей). Не менее важно следить за качеством и количеством питьевой воды.
2. ***Адекватная физическая нагрузка***является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Банальная фраза «движение –это жизнь» как нельзя лучше отражает тот факт, что без двигательной активности здоровая полноценная жизнь невозможна. Для поддержания здоровья не требуется изнурительных тренировок или многочасовых занятий в спортзале. Достаточно ежедневно вставать чуть раньше и сделать утреннюю гимнастику, а после работы совершить пешую прогулку на свежем воздухе: свежий воздух в сочетании с физической нагрузкой – отличное средство для повышения тонуса кровеносных сосудов. Хорошо влияют на здоровье танцы, занятия йогой, плавание в бассейне, велопрогулки, катание на велосипеде или роликах. Набирает популярность скандинавская ходьба, способствующая укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
3. ***Полноценный отдых.***Работа – неотъемлемая и важнейшая часть в жизни человека. Активная физическая и умственная деятельность должны сменяться полноценным отдыхом. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемыми для сна специалисты считают промежуток между 22 часами вечера и 6 часами утра. Желательно ложиться в одно и то же время и спать в хорошо проветриваемой комнате.
4. ***Закаливание и укрепление иммунитета.*** Иммунитет – это защитные силы организма, укрепить его помогают водные процедуры, в том числе контрастный душ и обливания холодной водой, воздушные и солнечные ванны, прогулки босиком. Крепкий иммунитет – лучшая профилактика простудных и вирусных заболеваний, поэтому необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.
5. ***Психическое здоровье.***На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Стресс в повседневной жизни неизбежен, человек переживает его почти каждый день. Длительно сохраняющаяся повышенная концентрация стрессовых гормонов ведет к нарушению функции эндокринной системы, снижению выработки интерферона. Важно то, как человек реагирует на стресс – можно получить нервный срыв, а можно мобилизоваться и адаптироваться к изменяющимся условиям. В этом помогут простые методы: позитивное мышление, глубокое дыхание, умение расслабляться и не принимать происходящее близко к сердцу, позитивное общение с близкими и понимающими людьми.
6. ***Исключение вредных привычек.***Курение и злоупотребление алкоголем приносят огромнейший вред здоровью не только человека, страдающего этими привычками-заболеваниями, но и окружающим его людям и обществу в целом.

Соблюдение принципов здорового образа жизни – ключ к хорошему самочувствию и достойному качеству жизни в любом возрасте. Здоровый образ жизни позволяет:

* иметь красивое тело и чистую кожу;
* избавиться от плохого настроения и депрессий;
* иметь возможность заниматься любимым делом даже в старости;
* принимать активное участие в семейной и социальной деятельности;
* укрепить иммунитет;
* снизить риск развития хронических заболеваний;
* отдалить сроки появления первых возрастных изменений в организме, дольше оставаться молодым и полным сил и энергии;
* достичь активного долголетия, сохраняя даже в старости дееспособность и мобильность;
* подавать правильный пример детям и внукам.

Важно понимать, что здоровый образ жизни – это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в конечном итоге обязательно увенчается успехом!