

I Международный  
системологический конгресс  
тюркологов

**Материалы  
конференций**

МАС-2022

Ибрагим Асадли

**О роли валеологии  
в сохранении здоровья**

(стр. 119-124)

Ибрагим Асадли. **О роли валеологии в сохранении здоровья.** *I Международный системологический конгресс тюркологов. Материалы конференций.* “Asiman”, Г., 2022, с. 298, ISBN 978-9952-8442-1-4, стр. 119-124..

## **О роли валеологии в сохранении здоровья**

Валеология – интегративная наука о здоровье человека. Возникла она в конце прошлого века. К тому времени уже были накоплены достаточные знания в области биологии, психологии, медицины, гигиены и других дисциплинах, изучающих различные аспекты жизни человека.

Сегодня, в период небывалой глубины и ускорения перманентного взаимопроникновения различных культур, остро стоит вопрос выработки единого понятийного аппарата валеологии. Многие процессы, которые изучались в рамках мировоззрений Востока и зафиксированы в письменных источниках (индийских, китайских, японских, корейских), непонятны или малопонятны в рамках западной философии. Поэтому для людей, воспитанных на основе «западного» мировоззрения, нуждаются в переосмыслении и выработке новых терминов.

Человек, являясь частью мироздания, отражает в себе все аспекты бытия. Исходя из этого, можно предположить, что здоровье человека есть гармония всех его составляющих. На данный момент выделяются три аспекта: физический, психический и духовный. В западном мировоззрении есть «тело» и «душа», которые в отсутствии строгой определённости терминов взаимодействуют непонятным образом, хотя в последнее время принимается к использованию психосоматический подход в лечении различных заболеваний. В восточном мировоззрении человек имеет семь тел, одно другого тоньше. Дисгармония в более тонком теле является причиной изменений в более грубых. Поэтому восточные врачи исцеляли пациентов, исходя из всей совокупности данных, доступных их восприятию.

Современная западная капиталистическая медицина не ставит своей целью здоровье человека. Как и вся экономическая база, нацеленная на извлечение прибыли, медицина является бизнесом. Для этого бизнеса здоровый

человек нужен, ещё в меньшей степени, чем мёртвое тело. Мертвеца ещё можно «разобрать» на органы и ткани, то есть получить одноразовую прибыль, а вот здорового человека надо сначала сделать больным. Только хронически больной человек приводит в движение всю систему бизнеса: больницы, врачи, аптеки, фармакологические фирмы, страховые компании и другие участники рынка. Китайская система семейных врачей, получающих гонорар пока человек здоров и прекращающий его получать в случае и в течении заболевания, глубоко чужда современной западной медицине.

Валеология, как интегративная наука, показывает способы и методы достижения, сохранения, восстановления и укрепления здоровья всего человечества через укрепление здоровья отдельного человека. Здесь используются как проверенные временем методы восточных лекарей, так и современные достижения западной медицины в разработке, производстве и применении диагностических приборов и лечении острых заболеваний любой природы, травм и увечий. Восточная медицина обладает богатым опытом исцеления хронических заболеваний. Интегрируя достижения обоих направлений можно выбрать наиболее верные пути достижения и сохранения здоровья.

Эксперты ВОЗ в 80-х годах прошлого столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные.

Сфера влияния факторов здоровья	Факторы здоровья	
	укрепляющие	ухудшающие
Генетические особенности	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.

Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гиподинамия или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний.

Их соотношение:

генетические факторы – 15-20%;

состояние окружающей среды – 20-25%;

медицинское обеспечение – 10-15%;

условия и образ жизни людей – 50-55%.

Очевидно, что основным фактором в обеспечении здоровья является образ жизни самого человека, а определяющим фактором является валеологическая грамотность населения.

Из личного опыта работы в институте легочных заболеваний могу сказать, что не все пациенты осознают роль образа жизни в возникновении заболеваний и не готовы брать на себя даже часть ответственности за выздоровление. Часто пациенты желают переложить всю ответственность на систему здравоохранения, врачей, дорогие лекарства, но только не на себя. Из этого следует важность просветительской функции врачей, которые могут помочь пациентам, поделившись с ними не только своими валеологическими и профессиональными знаниями, но и психологически поддержав их. Конечно, это, в первую очередь, требует от врачей самим владеть этими знаниями. И здесь, к сожалению, мы сталкиваемся с отсутствием подготовки врачей на специальных курсах преподавания валеологии. Только в нескольких высших

учебных заведениях имеются кафедры валеологии, чего явно недостаточно для массового охвата населения.

Что же такое «здоровый образ жизни»?

**«Здоровый образ жизни» — это, оптимально соответствующий генетически обусловленным особенностям фенотипа каждого человека, способ жизнедеятельности, направленный на максимально долгосрочное и полноценное выполнение конкретным человеком его социально-биологических функций в конкретных условиях внешней среды.**

В приведённом определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализацию самого понятия, то есть здоровых образов жизни возможно столько, сколько существует людей. В установлении здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.п.), так и возрастную-половую принадлежность и окружение, а также социальную обстановку, в которой он живёт (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, быта, материальное обеспечение и т.д.). Важное место должны занимать личностные и мотивационные особенности конкретного лица, его жизненные ориентиры, которые сами по себе могут быть серьёзным стимулом к здоровому образу жизни человека, или, наоборот, серьёзным препятствием к переходу на него.

Ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни, может выглядеть так:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек.
2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
3. В основе формирования здорового образа жизни лежит мотивация человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для каждого человека должны определяться следующими параметрами:

- объективными социально-экономическими факторами;
- степени соответствия фенотипического проявления наследственных факторов социально-экономической среде их проявления;
- конкретными условиями жизнедеятельности, в т.ч. семейно-бытовыми и профессиональными;
- мотивационными факторами, формируемыми культурой человека и его мировоззрением, степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Достаточно часто, к сожалению, рассматривается и предлагается возможность сохранения и укрепления здоровья за счёт использования какого-нибудь средства, обладающего чудодейственными свойствами (двигательная активность того или иного вида, пищевые добавки, психотренинг, очистка организма и пр.). Должно быть ясно, что стремление к достижению здоровья за счёт какого-либо одного средства принципиально неправильно, так как любая из предлагаемых «панацей» не в состоянии охватить все многообразие функциональных взаимосвязей, формирующих организм человека. Тем более связей самого человека с природой всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровье. Здоровый образ жизни – единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека.

Исходя из указанных предпосылок, здоровый образ жизни должен включать следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим и физическую нагрузку;
- тренировку иммунитета;
- закаливание, как способ расширения способности адаптации организма к изменениям внешней среды;

- отсутствие сокращающих адаптационное разнообразие способностей организма привычек, т.е. вредных привычек;
- рациональный режим жизни;
- психофизиологическую саморегуляцию;
- оптимально дозированное натуральное питание;
- психосексуальную и половую культуру;
- валеологическое образование и валеологический самоконтроль.

Последний пункт имеет особое значение. Если только сам человек не захочет быть здоровым, то никто и ничто не может ему помочь. Человек должен сам брать ответственность за своё здоровье на себя. Существует много способов поддержания здоровья, начиная с простых упражнений и заканчивая сложными восточными системами оздоровления (йога, цу-гунь, тай-чи и др.). Конечная цель формирования здорового образа жизни – это совершенствование условий жизнедеятельности. Такое возможно на основе знания факторов риска, изучения своего организма и своей личности, освоения гигиенических навыков, умения реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Сознательно и целенаправленно создавая среду своего обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и её обстоятельствами, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, человек должен, прежде всего, стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета. Решение этой задачи является важнейшей проблемой валеологии.

Желаю всем крепкого здоровья!