

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ Human health and its main components

П. Н. Канев, преподаватель

Е. В. Александрина, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье представлено изучение и описание здоровья человека, факторов здоровья, и его основных компонентов. Описаны аспекты влияния различных факторов на здоровье и состояние человека. Рассмотрено взаимодействие между компонентами здоровья.

Ключевые слова: здоровье человека, компоненты здоровья, соматическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни, факторы, уровень, программы

Summery

This article presents the study and description of human health, health factors, and its main components. Aspects of the influence of various factors on human health and condition are described. The interaction between the components of health is considered.

Keywords: human health, health components, somatic health, mental health.

Самой важной ценностью в жизни человека является его здоровье, Ф. де Ларошфуко говорил: «Здоровье – это тот подарок, который человек может подарить себе, и отнять у себя». Но здоровье — это не просто отсутствие болезней и физических дефектов, это ещё и психическое, душевное и эмоциональное благосостояние человека.

«Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей» (В. П. Петленко).

В различных источниках толкование термина «здоровье» всегда разное, что говорит о многообразии его аспектов и компонентов. Здоровье – это способность человека подстраиваться и приспосабливаться к условиям внешней среды его обитания, а также представление итогов взаимодействия с природными факторами (экзогенными, т.е. природными; социальными и эндогенными, т.е. наследственностью, возрастом и полом) [5].

Здоровье человека, заболевания, их развитие и результаты тех или иных физических дефектов и продолжительность жизни обуславливается множеством факторов. Все факторы, определяющие здоровье человека, делятся на факторы улучшения и укрепления здоровья – «Факторы здоровья» и ухудшающие и разрушающие факторы – «Факторы риска».

К тому же, все факторы здоровья человека объединены в соответствующие группы:

- 1) факторы образа жизни;
- 2) факторы внешней среды;
- 3) биологические факторы (т.е. наследственность);
- 4) факторы медицинского обслуживания.

Именно эти факторы, имеющие разный процент в общей доли влияния на здоровье человека, определяют душевное и физическое благосостояние нашего организма.

Для изучения здоровья человека в 1980г. была создана такая наука как *валеология* (от *lat.valeo – здравствовать*). Предметом изучения этой науки стала сфера «здоровствования» человека [1].

Основные проблемы изучения валеологии:

1. Отношение к здоровью человека, образование и приобщение к культуре здоровья в процессе развития личности.
2. Здоровье как биосоциальная сфера.
3. Механизмы формирования и поддержания, укрепления здоровья.
4. Методы самооценивания здоровья человека и его образа жизни.

Стоит отметить, что медицина не сможет ответить на вопросы о здоровье человека в полном объеме, так как она решает проблемы болезней, диагнозов и симптоматики, а не самого здоровья [2].

Так как здоровье человека — это безусловно комплексное и многокомпонентное понятие, рассмотрим его **компоненты**:

▪ **Соматическое здоровье** является синонимом физическому здоровью, но в некоторых источниках их разделяют на разные понятия, однако оба понятия имеют одну и ту же сущность. Физическое здоровье и соматическое здоровье непосредственно зависят от физиологического состояния и процессом развития организма человека.

Физическое здоровье – это самый важный компонент состояния общего здоровья человека. Оно зависит от свойств организма, в котором все элементы связаны между собой сложной биологической системой, и не могут существовать и функционировать вне этой системы.

Так же, организм человека может существовать индивидуально, т.к. имеет свойства самовосстановления, самообновления и саморегулирования [1]:

1. Самовосстановление – это компенсация недостаточных функций организма за счет каких-либо аналогов этих функций.

Например, при повреждении мышечных тканей. В течении определенного количество времени, организм начнет строить и восстанавливать мышечную ткань.

Но стоит отметить, что процесс восстановления очень долгий, и такие факторы как курение, алкоголь и т.п. могут замедлить его ещё больше.

2. Самообновление – это процесс обмена энергией, информацией между организмом человека и окружающей его средой. При самообновлении организм сохраняет свою упорядоченную систему и предотвращает свое разрушение

3. Саморегулирование – это процесс самостоятельной координации всех функций организма. Он поддерживает на определенном, оптимальном уровне такие биологические показатели, как уровень сахара в крови, уровень содержания лейкоцитов в крови, температура тела человека, уровень артериального давления и др [4].

Соматическое здоровье человека непосредственно связано с основными биологическими потребностями индивида (питание, дыхание, движение и др.). Именно эти потребности являются основополагающими для формирования соматического (физического) здоровья человека.

Основные критерии соматического (физического) здоровья:

1. Уровень физического развития.
2. Уровень физической подготовки.
3. Уровень подготовки организма к физическим нагрузкам.

4. Уровень адаптации организма к условиям и факторам внешней среды.

▪ **Психическое здоровье** основывается на состоянии эмоционального душевного благополучия, чувства комфорта, обеспечивая адекватную модель поведения и образа жизни.

Психическое здоровье имеет важнейшую роль для нас, как для разумных существ. Оно позволяет осуществлять мыслительные процессы, проявлять эмоции, вести беседы и общаться с другими индивидами, работать и зарабатывать себе на жизнь, получать удовольствие от жизни.

Для поддержания своего психического здоровья необходимо обладать психологической культурой, в основе которой лежит:

1. Самооценка и способность к самопознанию.
2. Желание и умение познавать окружающее индивида общество.
3. Способность адекватно управлять своими эмоциями и контролировать поведение в обществе.

Важное условие психического здоровья человека – это его благополучие, ощущаемое на физическом, социальном и ментальном уровне. Обратное психическому здоровью – понятие психическая болезнь, а промежуточное – пограничные расстройства.

Психическое здоровье человека состоит из трёх уровней:

Высший уровень: *Креативный* – способность нормально воспринимать и взаимодействовать с обществом, творчески воспринимать реальность

Средний уровень: *Адаптивный* – повышенный уровень беспокойства и тревожности к окружающей среде

Низший уровень: *Дезадаптивный* – нарушение в способности решать внутренние душевные проблемы. Применение индивидом способов приспособления в ущерб своим желаниям и агрессивное поведение.

Уровень психического здоровья определяется множеством факторов:

1. Социально-экономическая обстановка.
2. Уровень развития интеллекта.
3. Уровень воспитания и приобретенный опыт.
4. Психологические и личностные факторы.
5. Биологические/Генетические факторы.

Детерминантами (разрушителями) психического здоровья может выступать стрессовая ситуация, социальное или гендерное неравенство и дискриминация, общественным отчуждением, неправильным (разрушающим) образом жизни и физические нарушения здоровья [3].

Чтобы психическое здоровье было в пределах нормы, необходимо обеспечить и поддерживать атмосферу поддержки, уважения и толерантности вокруг человека.

Конкретными путями укрепления психического здоровья являются следующие пункты:

1. Создание благополучной обстановки с раннего детства.
2. Предоставление каких-либо социально-экономических возможностей равных для всех слоев населения.
3. Социальная поддержка для пенсионеров, малоимущих, детей-сирот, инвалидов и т.д.
4. Программы для поддержки меньшинств, мигрантов, людей, пострадавших от ЧС или других бед.
5. Программы по укреплению психического здоровья в образовательных учреждениях и на рабочих местах.
6. Программы по запрету насилия среди населения.

7. Устранение (уменьшение) уровня нищеты и безработицы среди населения, социальная помощь этим слоям населения.

8. Устранение дискриминации прав среди населения.

9. Создание центров для людей со слабым психическим здоровьем, помощь квалифицированных специалистов для них.

Важно отметить, что соматическое(физическое) здоровье человека и его психическое здоровье непосредственно связаны и постоянно взаимодействуют друг с другом.

Анализируя свой личный опыт, можно точно сказать, что эмоциональный стресс, тревожность или пребывание долгое время в угнетённом состоянии может спровоцировать множество болезней, таких как сахарный диабет, волчанка, лейкоз и рассеянный склероз.

До сих пор точно не известно, как это происходит, но известно, что эмоции человека проявляются не только внешне, но и внутренне, например, появляется обильное потовыделение, учащается пульс, нарушается сон и работа желудочно-кишечного тракта. Так же психические болезни могут влиять на развитие какой-либо соматической болезни, её протекание и длительность восстановления [1, 6].

Заключение

Здоровье человека – это сложная система взаимосвязанных компонентов. Очень важно заботиться и контролировать как свое физическое здоровье, так и психическое здоровье, следить за образом жизни и стараться улучшать условия и среду проживания.

Библиографический список

1. Гареев Д. Р. Аналитическое исследование отношения студентов к спорту и своему здоровью / Д. Р. Гареев, П. Н. Канев, Е. В. Александрина // Молодежь и наука. 2021. № 6.

2. Канев П. Н. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями / П. Н. Канев, Л. А. Шинкарюк, И. М. О.Джолиев // Молодежь и наука. 2021. № 7.

3. Колокольцева М. О. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями / Б. М. Сапаров, О. С. Рогов, П. Н. Канев // Молодежь и наука. 2021. № 7.

4. Рейзин В. М. Физическая культура людей умственного труда. Минск: Высшая школа, 2000.

5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособ. для студ. сред. проф. учеб. завед. М.: Академия, 2002.

6. Сапаров Б. М. Развитие взрывной силы у тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования / Б. М. Сапаров, Ю. В. Олексенко, О. С. Рогов, И. М. Джолиев, П. Н. Канев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 344-348.