

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50—55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.



В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психики человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.



Здоровый
Образ
жизни

* Элементы здорового образа жизни

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определенное, одно и то же время дня).
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми.



Вредные привычки

* Формирование здорового образа жизни



Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
 - инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
 - личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.
- Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

* Привычки людей: почему они такие «живучие»?

Это объясняется тем, что привычка — не просто автоматизированное действие. Ее возникновение обусловлено массой причин, которые живут в сознании и подсознании человека. Поэтому нельзя избавиться от вредных привычек, если не разобраться, почему они возникли. Иначе не удастся избежать стресса, невроза.



Любые привычки людей формируются благодаря особенностям психологии. Они могут являться следствием стрессовой ситуации, нервного потрясения. Человек ищет способ успокоиться и удовлетворить базовую потребность — чувствовать себя в безопасности.

Чтобы избавиться от привычки поведения, которая вызывает у вас дискомфорт, не обойтись без самоанализа. Подход к решению проблемы должен быть комплексным, поэтому запаситесь терпением и примите твердое решение победить в этой борьбе.



* Почему нам нравятся вредные привычки?

Их привлекательность объясняется тем, что они создают приятный эмоциональный фон. Но это иллюзия, самообман — чем раньше вы это поймете, тем легче вам будет отказаться от привычных действий. Но даже те люди, которые понимают, что их привычки вредят им, не спешат от них отказываться. На подсознательном уровне им кажется, что они лишают себя чего-то приятного. Чтобы было легче прощаться с «частью вашей жизни», заранее подготовьте для себя другие источники удовольствия.



* Алкоголь

Употребление алкоголя в большом количестве это не просто зависимость. Это огромный вред для здоровья. Механизм отравления основан на влиянии такого ядовитого вещества как этанол или этиловый спирт. Он начинает свое коварное действие уже спустя минуту после попадания в желудок. Однако пищеварительный тракт - это далеко не единственная система, которая страдает от выпитого спиртного.



Мозг - один из важнейших органов человека. Чрезмерные прикладывания к рюмке вызывают стойкие психические нарушения, наблюдается потеря памяти. По причине токсического воздействия алкоголя на организм можно заполучить алкогольную энцефалопатию, которая представляет собой комплексный психоз, синдром «белой горячке», состоящий из соматических и неврологических расстройств. Алкоголь оказывает негативное влияние на печень, которая берет на себя основной удар. Цирроз печени - это медленная, но неизбежная смерть.



* В чем опасность алкоголизма?

- разрушение иммунной системы;
- деструкция коры головного мозга;
- нарушение репродуктивных функций;
- риски рождения недоношенного или больного ребенка;
- сокращение жизненного цикла на 10 или 15 лет;
- нарушение процессов метаболизма в организме вследствие повышенного диуреза.



* Как бороться с алкоголизмом?

Для того чтобы предотвратить или вылечить зависимость от спиртных напитков, следует понимать, что это не просто привычка, а психические и физиологические нарушения.

С медицинской точки зрения устранить подобные сбои в организме можно с помощью следующих методик:



Медикаментозные — избавление от алкоголизма с помощью лекарственных препаратов. Для данных целей используются средства, смягчающие похмельный синдром и снижающие тягу к спиртным напиткам. Эффективны и лекарства, вызывающие стойкую непереносимость этилового спирта. Подростковый алкоголизм подобным образом рекомендуется лечить только в редких случаях, так как препараты оказывают отрицательное воздействие на организм. Самолечение в данном случае недопустимо, потому что может привести к развитию серьезных проблем со здоровьем.





Психотерапевтические — влияние на подсознание человека при помощи нейролингвистического программирования, эриксоновской терапии и гипнотерапии. Для лечения такой вредной привычки, как алкоголизм, подобные методики лечения используется чаще всего, так как не оказывают на организм человека негативного воздействия. Достаточно популярным способом психологического воздействия является вступление в «Общество анонимных алкоголиков».



Мотивационные – постепенное формирование сознания и мышления человека позволяет отказаться от употребления спиртных напитков без использования медикаментов и гипноза. В данном случае подбирается индивидуальный подход к каждому пациенту, что дает возможность избавиться от алкоголизма достаточно быстро. Наркологи-психиатры восстанавливают процессы мышления человека, нарушенные влиянием метаболитов этилового спирта. Огромное значение в лечении алкоголизма имеет отношение родственников к больному.

* Наркотики

Страшнее алкоголизма может быть только употребление наркотиков, которые нередко состоят из химических вредных компонентов. Влияние вредных привычек на организм человека огромен. Наркотики поражают нервную систему, происходит полное изменение здорового организма в худшую сторону. Человек, принимающий наркотики, со временем становится зависимым от того состояния, в котором он пребывает, забывая об опасности вредных веществ. При постоянном приеме доз развивается хроническое отравление организма, возникают такие болезни:



Последствия

- поражение внутренних органов; - нарушение работы нервной системы; -
- атрофирование головного мозга; -
- нарушение выработки гормонов;
- печеночная и сердечная недостаточность.



Наркоманы, в отличие от здоровых людей, чаще впадают в депрессию, заканчивая жизнь самоубийством. Нередки случаи передозировок со смертельным исходом. Это риск заражения СПИДом и другими инфекциями, которые передаются через кровь. Такие люди не могут самостоятельно избавиться от наркозависимости, им требуется квалифицированная помощь медиков и психологов. Выздоровления протекает очень тяжело, часто с рецидивами.



* В развитии наркомании выделяют три стадии:

I. Характеризуется постепенным, но достаточно быстрым (в среднем за 1-2 месяца, а иногда и после 1-2 приемов) развитием психической зависимости по отношению к какому-либо одурманивающему средству с одновременным ростом толерантности к нему.

II. Характеризуется формированием физической зависимости от данного средства с неуклонным возрастанием и закреплением психических и физических последствий систематического токсического воздействия этого вещества на организм: нарушение психики, поведения, а также поражение всех органов и систем организма.



III. Характеризуется максимальными проявлениями физической зависимости, нарастанием тяжелых необратимых изменений в организме больного, приводящих к морально-этической деградации, потере работоспособности, психозам, слабоумию, одряхлению, а затем и гибели.

У всех больных в короткие сроки развиваются тяжелые медицинские последствия хронического отравления организма: поражение внутренних органов, нервной системы, головного мозга. Отсюда разнообразные психические расстройства, нарастающая деградация, постепенная полная инвалидность, высокая смертность, причем нередко в молодом возрасте.

Для наркоманов характерны такие изменения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, глубокий эгоизм. В ходе болезни угасают все влечения и потребности, кроме влечения к наркотикам, а отсюда – аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям. Таким образом, нарко- и токсикомания делает человека социально несостоятельным.



www.shutterstock.com · 695792149

Значительную социальную опасность наркомания представляет как фактор, порождающий преступность. Прежде всего, наркоманы совершают общественно-опасные действия в связи с психозами. Постоянная зависимость от наркотиков, с одной стороны, и высокие цены на них, с другой, толкают наркоманов на совершение тяжких преступлений (кражи, грабежи, убийства). Наконец, нарко- и токсикомания, распространяясь подобно эпидемии, поражает различные слои и группы населения, особенно молодежь, которая вовлекается в преступную деятельность по изготовлению, потреблению, перевозке и сбыту наркотических средств.

В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего «завязать» наркоману гораздо тяжелее. Он пропускает тот порог, когда ещё можно бросить, думая, что легко расстанется с дурной привычкой в любой момент и незаметно переходит в ту фазу, когда не осознает вреда, наносимого наркотиками. У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности.



* Курение

Самая распространенная в мире вредная привычка - курение. Страшно осознавать, но около полутора миллиардов человек на Земле испытывают пагубную зависимость от никотина. Практически все больные раком лёгких являются курильщиками. А доля курения среди причин смерти так высока, что каждую минуту от него погибает примерно 10 человек по всему миру. Дорожные аварии и то уносят жизней меньше, чем банальные сигареты. Причём, многие курильщики прекрасно осведомлены о вреде курения, но всё же продолжают курить. Многие находят в себе силы бросить курить навсегда; некоторые же курильщики бросают эту привычку не по одному разу, и после некоторого перерыва начинают курить снова.



* Причины курения

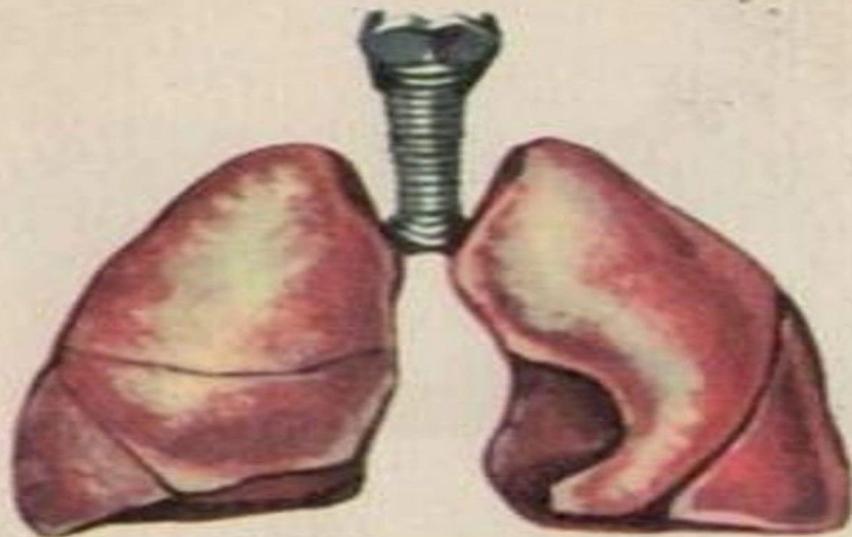
Почему же некоторым людям так сложно бросить курить?

- Одна из причин - это тот факт, что табак находится в свободном доступе практически для каждого человека. В любом магазине есть табачный отдел; в любом киоске, торгующем разной ходовой мелочью, есть в свободной продаже сигареты. Если даже во избежание искушения не оставить дома ни единой сигареты, то на улице обязательно можно наткнуться на курящих людей, и взгляд обязательно зацепит желанные пачки с куревом на витринах магазинов и киосков. Устоять перед искушением слабохарактерному человеку порой невозможно, даже если он чётко знает, что курение - пагубная привычка.

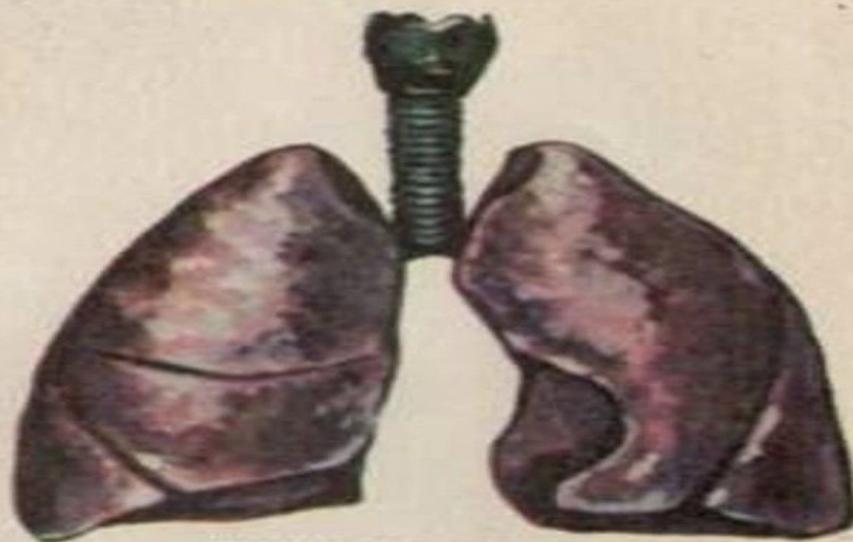


- Другая причина - психофизиологическая. С каждой затяжкой никотин, поступая в организм, даёт ощущение некоторой эйфории, расслабленности, лёгкости. Но этот эффект кратковременный, поэтому приходится закуривать снова, чтобы вернуть расслабляющие ощущения. И так - сигарета за сигаретой. Если же мозг не получает свою дозу эйфории, он начинает «протестовать», и человек испытывает головную боль, становится раздражительным, нервным, рассеянным. Вот на этом этапе многие люди, бросающие курить, и срываются. Но следует помнить, что эта «ломка» — лишь временное явление!

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



Легкие человека,
который не курит.



Легкие курильщика.

- И еще одна причина, уже чисто психологическая: уверенность в том, что бросить курить - очень сложный и долгий процесс. Вот именно эта зацикленность на понятии «сложно» зачастую и мешает хотя бы постепенно начать отказываться от курения. Огромная опасность вредных привычек и курения в частности состоит (кроме очевидного вреда здоровью) еще и в том, что они представляются некими нерушимыми глыбами, обойти или разбить которые практически невозможно. И люди смиряются со своей участью патологических курильщиков. Но это ложное представление и отмазка для слабохарактерных личностей! Ведь известны случаи, когда излечивались даже героинозависимые наркоманы с многолетним стажем, и не просто излечивались - поднимали сами себя буквально из пропасти и начинали новую, здоровую жизнь.



* Влияние коллектива



Да, порой нелегко победить свои вредные привычки и курение в частности. Но задумайтесь над самим понятием, над тем, что это всего лишь привычка! И если вы когда-то намеренно заставляли себя выкуривать первые сигареты и постепенно сформировали её, то так же можете привычку и побороть. Так же на это нужно время и некоторое терпение. Все мы знаем курильщиков, которые не единожды пытались бросить это занятие. Некоторым удавалось не курить неделю, две, а потом они срывались снова. Причиной такой неудачи чаще всего становилось влияние коллектива, где все ходят на перекур и возвращаются, пропахшие знакомым табачным дымом. К тому же, на таких перекурах частенько обсуждаются темы, о которых не говорят в рабочих кабинетах. И если вы не участвуете в обсуждении, не выходите покурить, то автоматически отделяетесь от коллектива и становитесь своего рода изгоем. Избегайте таких коллективов, ищите другую работу!

* Мифы для самоуспокоения

Мифы и ошибки в процессе отказа от курения.

«От одной сигареты ничего не будет», говорите вы себе и выкуриваете её после целой недели воздержания от курения. Но только подумайте: целых семь дней держались, и на тебе - срыв. Нужен ли вам этот шаг назад при таком хорошем продвижении вперёд? Да и перед самим собой наверняка потом будет стыдно. К тому же, одна сигарета рискует превратиться в две, три, в пачку, а там - пошло по новой. Уж если решили выйти из порочного круга - выходите сразу и бесповоротно! Никаких «одну сигарету, и всё» и «только одну затяжечку»!



«Если я окончательно брошу курить, то растолстею». Нет, нет, и еще раз нет! Если появляется волчий аппетит в процессе отказа от курения, это может свидетельствовать о том, что организм пытается получить свою дозу удовольствия от чего-то иного, кроме сигарет. К тому же, никотин способен притуплять чувство голода, а при отказе от сигарет начинает восстанавливаться нормальный аппетит. Вы никак не рискуете поправиться, если ваше питание является здоровым и сбалансированным. А регулярные физические упражнения не дадут телу накопить лишние килограммы.



«Мой организм привык получать никотин и без него не может» — так может рассуждать только самоубийца. Курение - пагубная привычка абсолютно для всех. Даже если вы курили 20 лет, избавление от никотиновой зависимости лишь поправит ваше здоровье, но никак не навредит ему. Уже в течение двух дней после отказа от сигарет к бывшему курильщику возвращаются прежние вкусовые ощущения, которые раньше притуплял никотин. Через три месяца восстанавливается нормальное кровообращение, а спустя 9 месяцев окончательно пропадает одышка.



«Перейду на лёгкие сигареты - это не так вредно» — еще один распространенный миф. Никотин есть даже в так называемых лёгких сигаретах, поэтому даже перейдя на них, вред от курения вы не уменьшите. Наоборот, существует риск употребить еще больше никотина, если не контролировать количество выкуренных «лёгких» сигарет.



«Хочу - курю, хочу - не курю, курение мной не управляет». Управляет, еще и как! Просто вы каждый раз находите оправдание своей слабости, когда начинаете курить снова. Начните же наконец уважать себя, а решив раз и навсегда отказаться от курения, сдерживайте данное самому себе слово. Это не менее важно, чем сдерживать обещания, данные другим людям.



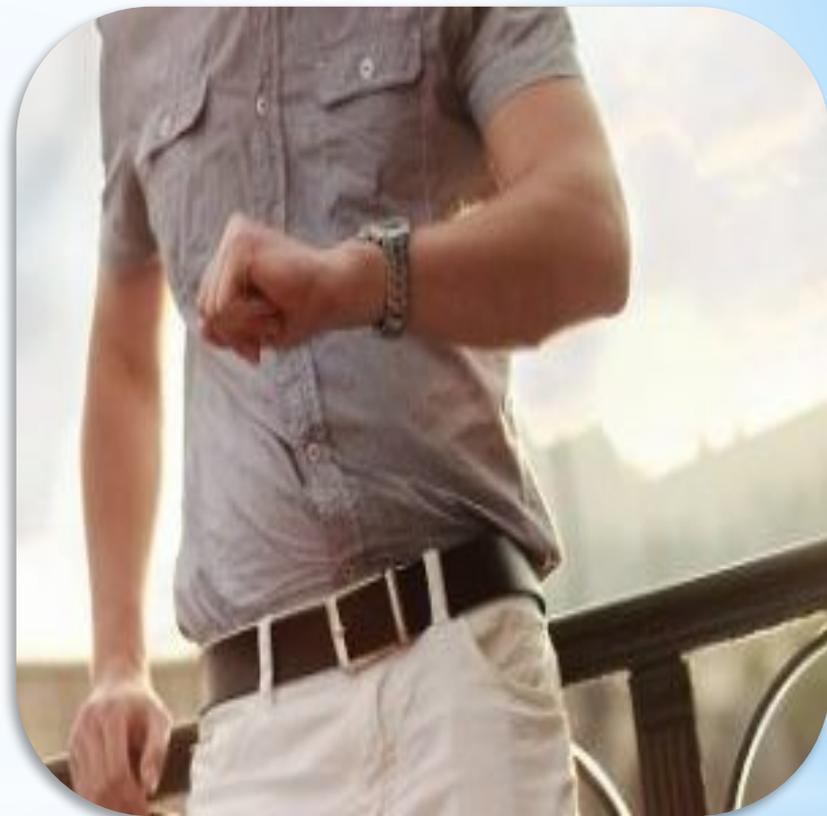
* Подмена привычек

Все вредные привычки - курение, пристрастие к алкоголю и так далее, после отказа от них зачастую оставляют вместо себя пустоту, которую нечем заполнить. Так вот, чтобы на освободившееся место не вернулась снова ваша пагубная привычка, выработайте вместо неё какую-нибудь полезную, новую привычку! Можно создавать её параллельно с отказом от курения, внедряя в свою жизнь постепенно. Пусть это будет небольшая прогулка вместо перекура; вместо времени, потраченного на первую утреннюю сигарету - небольшая зарядка из нескольких упражнений. Вместо болтовни в курилке - несколько минут приятного чтения. Вариантов можно найти просто огромное количество, было бы желание!



* Опасность вредных привычек

Огромная опасность всех вредных привычек и курения в частности состоит в том, что их негативные последствия могут проявиться не сразу, а накапливаться годами, чтобы затем привести к плачевному и трагическому результату. Даже если вы сейчас не ощущаете явного вреда от никотина, то будьте уверены, что каждая сигарета отнимает от вашей жизни такое количество минут, которое вы потратили на то, чтобы её выкурить.



* Методы борьбы с курением

- Применение никотиновых пластырей. Такой пластырь пропитан специальным составом, содержащим чистый, не имеющий примесей никотин. Он через поры кожи впитывается в тело и на первых порах отказа от сигарет помогает избежать неприятных симптомов. Когда же вы избавитесь от чисто механической привычки к курению, можно будет постепенно отказаться и от применения пластыря.
- Иглотерапия блокирует зависимость от никотина путём влияния микро-уколов на определенные точки тела.



- Нейролингвистическое программирование. Сюда входит и так называемое словесное кодирование, совершаемое специалистом, и самостоятельное чтение специальной литературы. Например, хорошо известна и имеет множество положительных отзывов книга А.Карра «Легкий способ бросить курить».



Главное, чтобы вы сами поняли, как здорово быть некурящим! Какую свободу даёт это ощущение, какое чувство лёгкости оно приносит! Вы здоровы, независимы, от вас не разит табачным дымом, у вас прекрасная работоспособность и много свободного времени, которое можно потратить с пользой. **Берегите себя!**

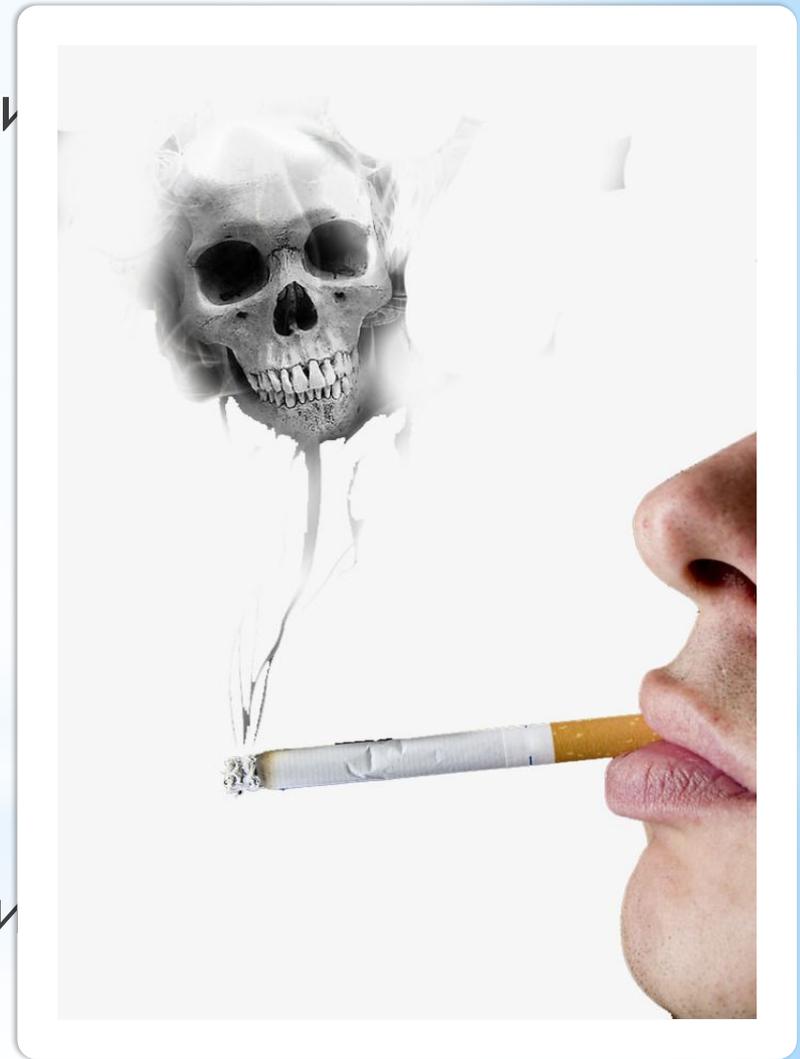


**Отказ от вредных привычек
Как стоит с ними бороться:**

* 1. Поборите своего внутреннего критика.

Самое первое, что стоит сделать, это понять, что никто не идеален, и вы должны принять свою неидеальность. Критик внутри вас частенько не дает вам двигаться вперед, заставляя вас чувствовать себя виноватым.

Попробуйте составить список тех вещей, в которых вы не идеальны: ревность, зависть, жадность. Учтите все ваши вредные привычки например, ковыряния в носу, ворчание и прочие.



Теперь послушайте то, что говорит ваш внутренний критик. Он вам будет подсказывать, что вы во многих вещах неидеальны, многого не умеете и никогда не научитесь ничему новому, никогда не достигнете своей цели, что все слишком сложно или даже невозможно.

На выслушивания всего этого понадобится 5-10 минут, но вам нужно это все обдумать и, когда весь этот негатив закончится, порвите ваш список.



*2. Будьте готовы к непростому и длинному пути.

Избавиться от вредных привычек в одно мгновение не получится. Приготовьтесь к долгому пути, который будет длиться минимум 3 месяца. У вас будет несколько сложных дней, но вам нужно выдержать, и когда все эти дни пройдут, вы начнёте очень хорошо о себе думать, повысится самооценка и появится самоуважение от того, что вы смогли соблюсти режим.

Существует одна интересная техника, идея которой заключается в том, что, если вы очень хотите вернуться в свой прежний режим и перестать бороться с зависимостью, скажите себе: "Ладно, так и сделаю, только завтра", а когда наступит завтра, снова повторите себе то же самое. Откладывать можно несколько месяцев, а за это время вы вполне можете выработать полезную привычку.



* 3. Сторонитесь триггеров.

Существуют определенные вещи, которые включают механизмы вредных привычек. Скажем, если вы шопоголик, то лучше держаться подальше от торговых центров, а если вы любите часто выпивать, не подходите в магазине к полкам с алкоголем, а также обходите стороной бары.

Можете даже придумать для себя защитную фразу, которая начинается на "Если ..., то ...". Например: "Если замечу рядом бар, то перейду на противоположную сторону улицы" или "Если мне захочется съесть пирожное, то я съем пару овощей".

Дайте мозгу понять, как стоит действовать, если вредная привычка начинает подкрадываться.



* 4. Избегайте тех, кто подталкивает вас к вредным привычкам.

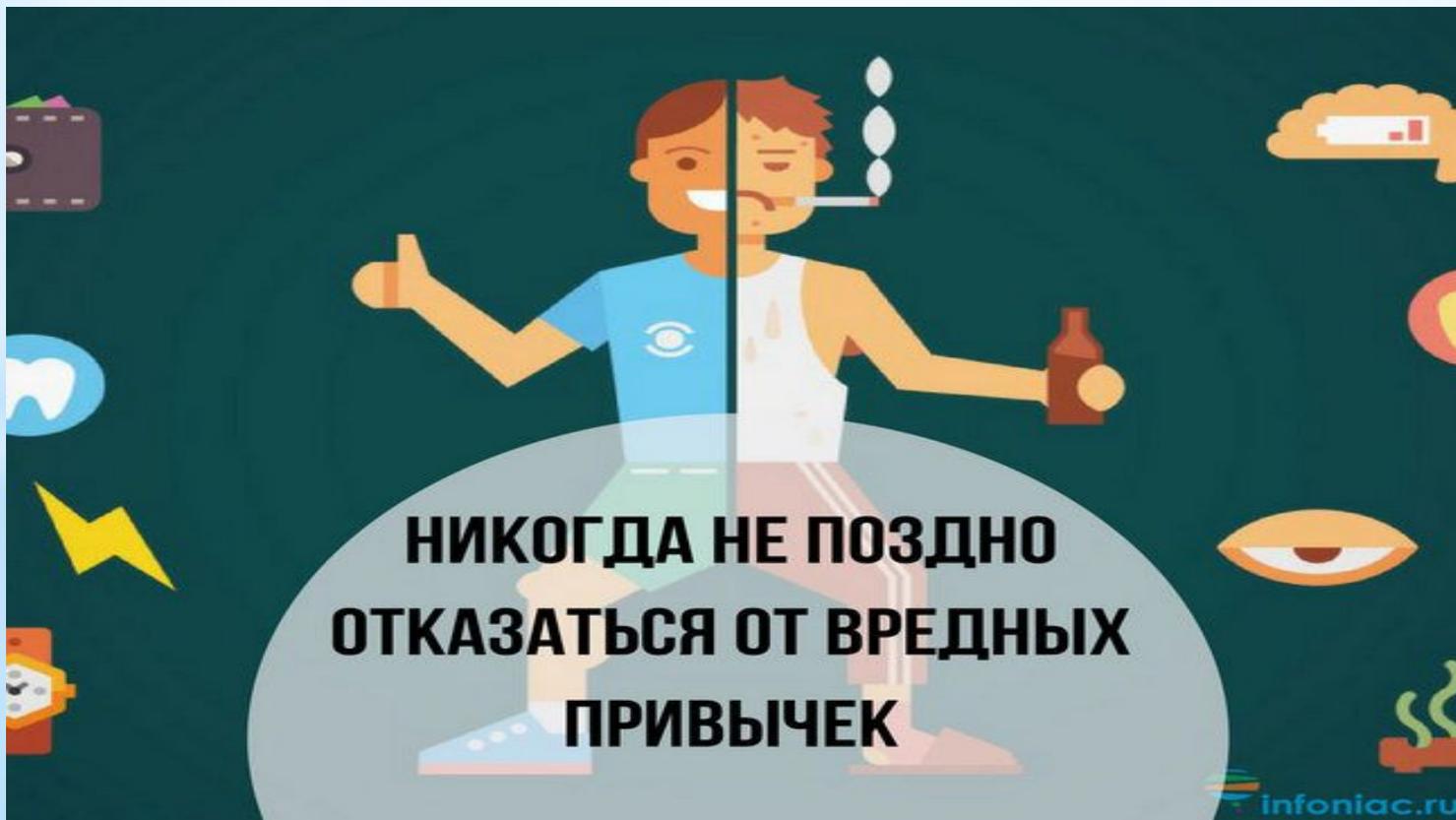
Существуют люди, которые зовут вас на перекур, угощают алкоголем, когда вы этого не хотите или провоцируют вас на проявление агрессии.

Вам может помочь лист бумаги и ручка. Просто перечислите все плюсы, которые появятся, когда вы перестанете общаться с такими людьми.



* 5. Не стесняйтесь просить помощи.

Можно поделиться своей проблемой с близкими, однако они не всегда смогут дать мудрый совет, или могут вовсе показаться безразличными. Поэтому им стоит дать четкие указания на случай, если вы сорвётесь. Для начала сообщите, что у вас есть некая вредная привычка, и вы пытаетесь от нее избавиться, а после этого сообщите своим родным и друзьям, как им лучше поступить, если вы вдруг начнёте идти по пути избавления от привычки.



* 6. Будьте настойчивы и по-хорошему упрямы.

Не стоит себя критиковать после сделанной ошибки, в конце концов, все ошибаются. Старайтесь заранее приготовить себя к падению, работайте над собой, улучшайте себя. Все полезные навыки, которым вы научились ранее никуда не уйдут, они останутся в голове, чтобы в будущем вы могли их применить.

Не нужно опускать руки, главное верить в свои силы и понять, что вы на многое способны.



**У НАС
НЕ КУРЯТ**

*7. Найдите для себя точку опоры.

Вам нужна сильная мотивация, которая будет вам постоянно напоминать для чего вам нужно избавиться от вредной привычки.

Такую точку вы можете найти в лице своей семьи, например, или работы.



*8. Придерживайтесь плана действий.

Составьте для себя план и четко ему следуйте, чтобы избавиться от вредной привычки, или хотя бы уменьшить её "дозу". Если мы говорим об алкоголе, то старайтесь выпивать не 100 г спиртного напитка, а половину, потом уменьшите до 30 г, а потом и вовсе перестаньте употреблять.



***9. Найдите себе хобби, которое вас увлечет.**

Это может быть спорт, создание чего-то красивого и полезного, посвящение себя развитию детей и прочее.

* Старайтесь как можно больше узнавать о своей вредной привычке. Вам важно знать, к чему она может привести, и как от нее избавиться.

* Если речь идет о детях, то, чтобы избавить их (или предотвратить развитие) от вредных привычек, показывайте им фильмы и видеоролики на нужную тему, покажите им, что становится с легкими курильщика, с печенью алкоголика, или с телом и головой наркомана. Также могут помочь тематические беседы со специалистами (врачами, психологами).