

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: МИНУЛЕ І СЬОГОДЕННЯ

Шкодiна А. Д., Беляев I. С., Беляева О. М.

Проблема збереження здоров'я iндивiда та нацiї в цiлому, а також пропагування здорового способу життя належать до числа тих, якi не втрачають актуальностi протягом тисячолiть, адже в усi часи i всiм державам завжди були потрiбнi здоровi громадяни.

Дослiдженням феномену здоров'я i формування здорового способу життя займалися Аникеев Д., Габишева Л., Дидик Н., Замазiй Т., Коваленко Н., Литвиненко О., Мiнухiн В., Пономарьова Г., Ткаченко В., Федько О., питання здорового способу життя у спадщинi античних мислителiв розглядалося О. Дмитрiєвою, Г. Краковецькою, М. Шах-Майстренко.

Аналіз рiзноманiтних джерел засвiдчив, що сучаснi дослiдження феномена здоров'я людини виявили обмеженiсть суто медичного пiдходу, що занадто спрощено визначає здоров'я як вiдсутнiсть хвороби [1]. Такий примiтивiзований погляд може бути пояснений тим, що тривалий перiод саме так здоров'я розглядалося у практичнiй медицинi: якщо у людини, котра звернулася до лiкаря, не виявлялися симптоми захворювання, вона вважалася здоровою. Iнакше кажучи, часто не зверталася увага на те, що гарний вигляд пацiєнта i видима вiдсутнiсть симптомiв хвороби однозначно не свiдчать про мiцне здоров'я. Мiж тим ще в Античностi був добре вiдомий вислiв “*Habitus florens non semper nota valetudinis est*” (“Квітучий вигляд не завжди є ознакою здоров'я”).

Слiд зазначити, що нинi проблема здоров'я вийшла далеко за межi медицини. Бiльше того, комплекс медичних питань становить лише незначну частину дослiдження i розумiння феномена здоров'я. Iснують усi пiдстави стверджувати, що суто медичний аспект вiдiйшов на заднiй план i не є головним серед рiзноманiтних впливiв на здоров'я людини. Отже, медичне розумiння здоров'я як “вiдсутнiсть хвороби” не вiдповiдає життєвим реалiям.

Iснують усi пiдстави стверджувати, що нинi здоров'я людини розглядається як складний феномен глобального значення, котрий може вивчатися в рiзних аспектах: як фiлософська, соцiальна, економiчна, бiологiчна, медична категорiї, як об'єкт споживання, внесення капiталу, як iндивiдуальна i суспiльна цiннiсть.

Беручи до уваги зазначене вище, цiлком зрозумiло, що немає i не може бути єдиного загальноприйнятого визначення поняття “здоров'я”. Ю.Б. Мельник, посилаючись на П. Калью, зазначає, що нинi iснує 79 рiзноманiтних дефiнiцiй здоров'я. Крім того, ученим запропоноване власне, вiсiмдесяте визначення, сформульоване на основi системного пiдходу. Згiдно з цим визначенням, “здоров'я – характеристика стану та гармонiйного функцiонування всiх складових iндивiдуального здоров'я людини (фiзичного, психiчного, соцiального, духовного), позитивної взаємодiї органiзму з оточуючим середовищем, що забезпечує його збереження й змiцнення [2, с. 78]”.

На думку вчених [1], фізичне здоров'я зумовлюють такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, спадковість, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів тощо. Цей вид здоров'я пов'язаний із способом і особливостями мислення (так званий *modus cogitandi*), характеру, здібностей, які обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові або подібні життєві ситуації, стреси, виникнення/уникнення мобінових ситуацій і пошук шляхів їх подолання.

Духовне здоров'я залежить від внутрішнього світу особистості, сприйняття складових духовної культури людства — освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до життя та життєві пріоритети, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Недарма ще стародавні казали – “*Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano*” (“Треба молитися, щоб у здоровому тілі був здоровий дух”), в іншому, більш пізньому варіанті – “*Mens sana in corpore sano magnum bonum est*” (“Здоровий дух у здоровому тілі – велике благо”). Принагідно зазначимо, що добре відомий спортивний девіз “*Mens sana in corpore sano*” (“Здоровий дух – у здоровому тілі”) м'яко кажучи, перекичує сутність як одного, так і іншого вислову.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати різницю у доходах різних соціальних категорій, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини.

In toto соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманне головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Слід наголосити, що в реальному житті всі складові – фізична, психічна, духовна і соціальна – діють одночасно, і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісну систему, функціонування якої зумовлене чотирма основними чинниками такими, як: генетичні, стан навколишнього середовища, медичне забезпечення, спосіб життя (*modus vivendi*).

Досліджуючи проблему здоров'я, неможливо оминати питання здорового способу життя, адже серед інших факторів, *modus vivendi* є найвагомим, оскільки 50-53% здоров'я людини, його тривалість і якість зумовлюється саме цим чинником.

У сучасному розумінні здоровий спосіб життя – це спосіб життя, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я та зведення ad minimum дії факторів, які негативно впливають на здоров'я. Ведення здорового способу життя передбачає:

- дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття);
- раціональне харчування (щоденне споживання овочів і фруктів, які не піддавалися термічній обробці, відмова або зведення до мінімуму гострої, солоної та жирної їжі, відмова від споживання напівфабрикатів і фастфуду);
- оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності);
- відсутність шкідливих звичок;
- володіння елементарними методиками самоконтролю;
- проведення регулярних профілактичних оглядів;
- культуру міжособистісного спілкування і мовленнєвої поведінки (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату);
- психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу);
- статеву культуру.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися ще в дитинстві і дотримуватися його слід упродовж усього життя людини, він не повинен бути фрагментарно дотримуваним (“сяду перед святами на дієту”, “буду пити менше пива перед пляжним сезоном”, “тиждень не палитиму і не вживатиму алкоголю після гучних корпоративів”) або залежати від обставин і життєвих ситуацій.

Людина повинна усвідомлювати цінність власного здоров'я, адже добре відомо, що *bona valetudo melior est, quam maximae divitiae* (добре здоров'я є кращим, ніж будь-які багатства), і докладати максимум зусиль для його збереження. Яскравою ілюстрацією цієї тези слугує відомий латинський вислів – “*Omnes homines sibi sanitatem cupiunt, saepe autem omnia, quae valetudini contraria sunt, faciunt*” (“Усі люди бажають собі здоров'я, з іншого боку, усе, що протирічить здоров'ю роблять”). Лише за умови, що людина буде опікуватися власним здоров'ям, буде дотримуватися рекомендацій лікарів, урешті-решт, буде нести відповідальність за власне здоров'я, здоровий спосіб життя стане основним важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме вдосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій та життєвих обставин.

У цьому контексті *in brevī* зупинимося на такому відносно новому понятті, яке прийшло в медицину з економіки, як комплаєнс, тобто

доровільне та свідоме слідування пацієнтом режиму лікування, призначеного лікарем. Під комплаєнсом прийнято розуміти дотримання хворим таких чотирьох умов: 1) пацієнт вчасно приймає ліки; 2) пацієнт дотримується визначеного дозування ліків; 3) пацієнт дотримується дієти та веде правильний спосіб життя; 4) пацієнт не вважає, що лікарі позбавили його “радощів життя”.

До основних чинників, що погіршують здоров’я, відносять:

- забруднення навколишнього середовища;
- психофізичні перевантаження, стреси;
- шкідливі звички – зловживання алкоголем, тютюнопаління, уживання наркотичних і психоактивних речовин;
- безсистемне споживання інформації і, як наслідок, залежність від Інтернету;
- постійне переїдання і надмірна вага;
- гіподинамія, відсутність фізичних навантажень;
- самолікування і фармакозалежність.

Ідеї дотримання і пропагування здорового способу життя беруть коріння із стародавніх часів. Першою систематизацією уявлень про здоровий спосіб життя можна вважати староіндійські пам’ятки – Веди, в яких викладені основні принципи поведінки, що є передумовою здорового способу життя. Ведичні знання про здоров’я, як науку життя, ґрунтуються на філософії Санг’ї та Йоги. Практичне застосування філософії санг’ї та йоги допомагає душі звільнитися від матеріальних страждань (мокша). Одним із принципів здорового способу життя – є досягнення стійкої рівноваги психіки. Головна умова такого стану – абсолютна внутрішня воля, незалежність людини від фізичних і психологічних факторів впливу навколишнього середовища [3, с. 12].

У європейській медичній практиці перші концепції здорового способу життя були сформульовані в античний період. Припускають, що Гомер був не лише поетом, а й лікарем, оскільки відчував залежність людського організму від природного життя. Як наголошує М. Шах-Майстренко, “Іліада” та “Одіссея” насичені медичними знаннями і стверджують здоровий спосіб життя [4, с.18].

Одним з видатних філософів античності, який намагався дослідити здоровий спосіб життя людини, був Епікур. У своїй праці “Про спосіб життя” він розмірковував над пошуками душевного здоров’я людини, вільної від нещастя, тілесного болю та душевного жаху, яка перебуває у стані атараксії.

Незважаючи на те, що стародавні греки і римляни мали специфічний погляд на здоров’я людини, оскільки за античних часів медицину досить часто розглядали в концепції магії та релігії, що знайшло своє відображення, наприклад, у такому вислові, як “*Divinum opus est dolorem sedare*” (“Справа бога – тамувати біль”), в античних концепціях здоров’я було чимало настанов, які не втрачають актуальності і нині та

перегукуються, а бо й прямо відсилають до сучасних вимог щодо здорового способу життя, наприклад: “*Hygiena est amica valetudinis*” (“Гігієна – подруга здоров’я”).

Античні народи приділяли велику увагу такому аспекту, як, послуговуючись сучасною термінологією, “культура харчування”. Повнота тіла засуджувалася і викликала глузування. Так, Перикл – державний діяч, афінський оратор і полководець сказав, що не довірить найменшій посади людині, яка не вміє керувати власним тілом. Така реакція аргументувалася тим, що людина, яка не може керувати власним тілом і вгамовувати свої непомірні бажання, не може керувати суспільством і державою [5, с. 9].

Спостереження античних медиків над шкідливим впливом переїдання та зайвої ваги на фізичний і психологічний стан людини відображено в таких латинських пареміях: “*Copia ciborum subtilitas animi imperditur*” (“Надмір їжі стримує гостроту розуму”), “*Edimus, ut vivamus, non vivimus, ut edamus*” (“Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти”), “*E magna coena fit stomacho magna roena*” (“Надмір їжі – велика біда для шлунку”), “*Modicus cibi medicus sibi*” (“Помірний у їді – лікар собі”), “*Ut sis noctu levis, sit tibi coena brevis*” (“Ящо хочеш, щоб була легкою ніч, нехай легкою (букв. – “корткою”) буде вечеря”).

Загальним принципом підтримання морального і фізичного здоров’я античного суспільства буда фізична та розумова праця з чітким усвідомленням того, що лінощі згубно впливають на людину – “*Mollities corporis debilitat*” (“Зниженість знесилює тіло”), “*Ignavia corpus habitat, labor firmat; illa maturam senectutem, hic longam adulescentiam reddit*” (“Неробство послаблює тіло, праця зміцнює; перше призводить до передчасної старості, друга забезпечує довгу молодість”).

Гіппократ вважав, що передусім необхідно лікувати людину, а не хворобу – “*Medice, cura aegrotum, sed non morbum*”, а ліки мають посилювати силу самої природи – “*Natura sanat, medicus curat morbos*” (Природа оздоровлює, лікар лікує хвороби).

Подібну думку знаходимо і в К. Ліннея, систематизатора і автора латиномовної бінарної номенклатури рослинного і тваринного світу, котрий писав: “*Natura ipsa morborum saepe optima medicatrix*” (“Сама природа часто найкраща цілителька”).

Марк Тулій Цицерон, давньоримський політичний діяч, оратор, письменник, у трактаті “Про старість” розмірковуючи про здоровий спосіб життя, рекомендував людям похилого віку “...стежити за своїм здоров’ям, удаватися до помірних фізичних занять, їсти й пити стільки, скільки потрібно для відтворення сил, а не для їх пригнічення. При цьому слід підтримувати не тільки тіло, але й значно більше розум і дух; адже й вони, якщо в них як в лампаду, не підливати масла, згаснуть від старості; тіло наше, перевтомлене вправами, стає важчим; але розум від вправ стає гнучкішим [6, с. 36]”.

Також в Античності приділялася велика увага боротьбі з пияцтвом і засудженню цієї згубної звички. Про пияцтво як зло говорили такі видатні діячі Стародавньої Греції і Стародавнього Риму, як філософ і математик Піфагор, філософ Платон, письменники Плутарх та Катон і багато інших. Уже тоді усвідомлювали негативний вплив пияцтва на здоров'я людини, руйнівну силу надміру алкоголю на її психіку та поведінку – “*Ebrietas est voluntaria insania*” (“Пияцтво – це добровільне безумство”).

Чітко було підмічено, що зловживання алкоголем призводить не лише до хвороб – “*Qui bibit immodice vina, venena bibit*” (“Хто п'є багато вина, той п'є отруту”), але й до ранньої смерті – “*Multum vinum bibere, non diu vivere*” (“Багато вина пити – недовго жити”).

Щоб відлучити п'яниць від лихого питва, Піфагор радив їм частіше думати про ті дії, які вони учиняють у нетверезому стані, а учень Сократа Платон рекомендував частіше дивитися на себе у дзеркало, де можна побачити своє відображення у неприглядному вигляді [5, с. 51].

Беручи до уваги викладене вище, маємо змогу стверджувати, що сучасна людина поставлена в такі умови, за яких не має права вважати себе освіченою, не засвоївши правила культури здоров'я, не реалізувавши їх у власному житті та житті інших. Тому необхідна постійна, наполеглива і копітка праця у дотриманні здорового способу життя, пропагуванні його, у формуванні вміння жити у злагоді із собою, своїм здоров'ям, оточуючими людьми і середовищем – “*Secundum naturam vivere*”.

#### *Список використаних джерел*

1. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Б.В., 2000. – 207 с.
2. Мельник Ю.Б. Класифікація понять “здоров'я” на підґрунті системного підходу / Ю.Б. Мельник // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. Валеологія: сучасність і майбутнє. – 2011. – Вип. 10 – С. 76 – 80.
3. Фэйворс Дж. Лидер новой эпохи / Дж. Фэйворс; пер. с англ. В. Филиппенко. – М. : Филос. кн., 2000. – 304 с.
4. Шах-Майстренко М. Медицина і здоров'я в античних міфах: Навчальний посібник / М. Шах-Майстренко. – Одеса-Полтава: Археологія, 2000. – 128с.
5. Скрипніков М.С. *Noli posere* / Скрипніков М.С., Краковецька Г.О. – Полтава : Вид-во “Вісті”, 1997. – 140 с.
6. Цицерон М.Т. О старости. О дружбе. Об обязанностях / М.Т. Цицерон; пер. с лат. и коммент. В.О. Горенштейна; пер. отредакт. М.Е. Грабарь-Пассек; отв. ред. С.Л. Утченко. – М. : Изд-во «Наука», 1974. – 217 с.