

Міцкевич Н. І.

ЗДОРОВ'Я ЯК ЦІННІСТЬ

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Здоров'я - найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм, прекрасної форми з універсальною стійкістю до труднощів життя -- холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. З роками здоров'я все слабшає, а хвороб стає все більше. Кожна людина являє собою єдність двох протилежностей - здоров'я і захворювання. Стан здоров'я і стан хвороби можуть багаторазово переходити один в одного, причому в одних випадках цей перехід очевидний, в інших - прихований, і його можна виявити лише шляхом всебічного і глибокого обстеження організму.

Про здоровий спосіб життя у нашого народу є чимало прислів'їв і приказок „І-найбільше багатство - здоров'я"; „У здоровому тілі - здоровий дух"; „ Хто про здоров'я дбає, тому і Бог помагає". Газетні кіоски й книжкові лотки переповнені літературою про різні способи оздоровлення. Проте інколи складається враження, що люди, тільки захворівши, розуміють, що позбавлені чогось надзвичайно важливого в житті. Особливо молодь, яка марнує своє здоров'я, уживаючи наркотики, алкоголь, курячи тютюн. Динамічний ритм сучасного життя, постійні стреси, теж, на жаль, не сприяють зміцненню здоров'я людини.

Мета статті — ознайомитися з даними досліджень щодо її здоров'я. Переконатись, що здоров'я - це найбільша цінність нашого життя.

Цінність здоров'я не перестає бути такою, навіть якщо вона і усвідомлюється людиною; вона може бути її прихованою (латентною) більшість людей усвідомлює цінність здоров'я тільки тоді, коли вона перебуває під серйозною загрозою або майже втрачено. Здоров'я займає в ієрархії потреб людини провідні позиції.

За даними досліджень (5500 респондентів):

54,2 % з них вважають, що здоров'я – найголовніше;

35,7 % - „ здоров'я - необхідна умова повноцінної життєдіяльності", тобто 89,9 % опитаних відносять здоров'я найважливіших і необхідних цінностей життя;

2,9 % опитаних висловлюють судження „є й інші цінності, а також важливе здоров'я";

А на думку 2,3 %, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям;

4,6 % «воліють жити, не думаючи про здоров'я».

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Ставлення до здоров'я обумовлено об'єктивними обставинами, зокрема вихованням і навчанням.

Ставлення до здоров'я включає й самооцінку людиною свого фізичного й психічного стану, що є свого роду індикатором і регулятором поведінки. Самооцінка фізичного і психічного стану виступав як реальний показник здоров'я людей.

Здоров'я - це найголовніша цінність людини, її найважливіші пріоритети у житті, пріоритет, який надає можливість для реалізації всіх її прагнень - особистих і соціальних. Зазвичай для людини поняття „здоров'я" невідривно пов'язане з поняттями «смерть» і «хвороба». З початку життя здається, що здоров'я - відсутність хвороби. Але з роками людина розуміє що здоров'я - також і стан організму, за якого нормально функціонують усі органи, це відчуття гарного самопочуття в певному середовищі.

Взагалі конкретного поняття здоров'я немає, та й не може бути, кожна людина унікальна, унікальне і її самопочуття. Звичайно, стандарти є, але вони дуже розмиті й навряд чи підійдуть для всіх.

Коли людина здорова, то у неї мало проблем, вона себе відмінно почуває і готова „ гори перевернути". А ось коли до організму людини підкрадається хвороба, то це дуже складно пережити самій людині і її сім'ї. І не важливо, яка хвороба підкошує людину, все одно, що у неї болить: це завжди важко. І дуже важливо в таких випадках підтримати людину, допомогти їй емоційно впоратися з вантажем тяжких думок про хворобу, про її наслідки. Лікування будь-якої складної хвороби проходить непросто. Тому часто без психологічної підтримки обійтися

не можливо. Психологічна допомога важлива й для близьких хворого, адже від них також залежить його одужання.

Сучасна Наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, який має розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії.

Взагалі „здоров'я" - це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін.

Виходячи з цього, зрозуміло, як важливо відзначити здоров'я в повному обсязі.

Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі й розвитку хвороби, що в преамбулі статуту ВООЗ записано:

«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не відсутність хвороб і фізичних вад»

Таке визначення поняття „здоров'я" є найбільш чітким, зрозумілим, повним і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти цієї проблеми.

Виділяють три рівні опису цінності здоров'я":

1) *біологічний* - початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації;

2) *соціальний* - здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, ставлення людського індивіда до світу;

3) *особливий психологічний* - здоров'я є відсутність хвороба, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я - не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Біологічні ознаки здоров'я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за яким поточність формоутворювальних, фізіологічних і біологічних процесів в організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. З розвитком людини до визначеного ступеня змінюється і її здоров'я.

На біологічному рівні здоров'я характеризується нормальною функцією організму на всіх рівнях його організації - організму, органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур; Нормальною поточністю типових фізіологічних і біологічних процесів, Які Сприяють вираженню та відтворенню; здатністю організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі що постійно змінюється (адаптація); здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму; забезпеченням нормальної і робочої життєдіяльності та зберіганням живої основи в організмі. Тому фізичне здоров'я визначають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови; фізіологічні функції в різних умовах - спокої, навантаженні, рухах; рівень фізичного розвитку і систем.

Враховуючи, що людина є соціальною істотою, її здоров'я є соціальною цінністю і передумовою для соціалізації особистості, для її „обростання" суспільними цінностями, включення в ритм та життя суспільної системи. Здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, ставлення людини до світу.

Найбільш повно сутність соціальної цінності здоров'я сформулювали В. В. Канеп, Г. І. Цареградцев і Б. І. Ольшанський: „Здоров'я - це не тільки одна з необхідних передумов щастя людини, її всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного й життєрадісного ставлення до всього, що відбувається.

Здоров'я - це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу.

Здоров'я є своєрідним дзеркалом соціально-екологічного, екологічного, демографічного й санітарно-гігієнічного благополуччя країни, одним з соціальних індикаторів суспільного інтересу, важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів.

Психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями забезпечити й подолати хворобу, способом життя і розумінням того, що здоров'я - це не тільки стан організму, але й стратегія життя. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей

людини (збудливість, емоційність, чутливість). Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів.

Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібності. Усе це обумовлює особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів. Суттєво впливають на здоров'я людини її особливі психічні стани, які не є постійними її якостями, але виникають спонтанно або під впливом зовнішніх факторів (розклад свідомості, зміни настрою, апатія, афектні стани, напруженість тощо).

Духовне здоров'я залежить від духовного стану особистості, складників духовної культури людства (освіти, наука, релігії, моралі, етики, ставлення до сенсу життя, власних ідеалів, світогляду). Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки) — праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. Враховуються також міжетнічні стосунки, різниця в доходах, рівень матеріального добробуту. Треба зазначити, що в реальному житті всі ці чотири складники діють одночасно і їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Отже, здоров'я - найбільша цінність — говорить народна мудрість. Це тому, що за наявності здоров'я в людини є сили та насага для справ, спілкування, творчості. Коли в організмі щось болить, важко сконцентруватися на навчанні і роботі, не хочеться розважатися. А сучасне життя вимагає від нас бути активними, тому ми маємо турбуватися про своє здоров'я.

Щоб не хворіти, треба підтримувати своє здоров'я. Для цього потрібно небагато: харчуватися корисно, робити фізичні вправи, бувати на свіжому повітрі, а також позитивно ставитися до життя. Вчені кажуть, що люди з почуттям гумору живуть довше, а хворіють рідше. Якби люди більш уважно ставилися до себе та свого самопочуття, вони значно менше часу витрачали би на лікарні. Треба пам'ятати, що здоров'я треба берегти, бо за гроші його не купити.

Література

1. Електронний ресурс. — Режим доступу:
<http://turnik.zo.net.ua/?p=637&labelid=637>.
2. Електронний ресурс. — Режим доступу:
<http://webkonspekt.gi/?goop1=pro1g1e8&gd=203&labelid=6654>.