

## **Здоровье - это благополучие**

Здоровье - это благополучие! При этом необходимо учитывать, что благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни. Каждый из этих элементов важен сам по себе и влияет на все остальные. Ни одним из них нельзя пренебрегать, если стремишься к здоровью и благополучию.

Для реализации здоровья необходимо включить такие формы поведения, которые позволят сделать жизнь более благополучной, достигнуть высокой степени самореализации.

С чего начать? Ученые рекомендуют: начните с установки на благополучие! Установка - это готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Установка - это более высокая психологическая инстанция, чем мотивация. Установка формируется на основе мотивации под непосредственной коррекцией системы ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивидуума. Ниже дается совет, как сформировать установку на благополучие, т.е. на здоровье.

### **Установка на благополучие**

Наше отношение к жизни существенно влияет на здоровье и благополучие. Те, кто принимает установку на благополучие, могут рассчитывать на улучшение физического, эмоционального и духовного состояния. Как сформировать установку?

1. Заставьте себя поверить в то, что вы хозяин своей жизни и судьбы. Ощущение беспомощности уничтожает любое хорошее побуждение, снимает с человека ответственность за собственное здоровье. Убеждение, что вы не властны над своей жизнью, может быть сильным стрессирующим фактором.
2. Ко всему, что вы делаете в жизни, постарайтесь относиться ответственно. Вера в то, что вы заняты достойным делом, увеличивает самоуважение, что само по себе способствует благополучию и, кроме того, существенно для мотивации здорового поведения.
3. Имейте мужество противостоять трудностям жизни. Помните, что наш мир постоянно меняется и процветают в нем только те люди, которые относятся к этим изменениям как к источнику новых возможностей. Кроме того, многие ситуации в жизни, например, установление близких отношений (без чего, как вы понимаете, невозможны полноценное здоровье и благополучие), требуют от нас способности рисковать.

#### **Содержание установки**

- Возьмите на себя ответственность за свое здоровье. Осознайте, что именно вы, ваш образ жизни определяют уровень вашего благополучия.
- Сохраняйте оптимистический взгляд на жизнь. Любите жизнь и стремитесь получать от нее удовольствие. Оптимизм стрессирует намного меньше, чем пессимизм.
- Относитесь терпимо к собственным недостаткам и недостаткам других. Повышенные требования к себе обрекают человека на неизбежные неудачи. Требование совершенства от других создает трудности во взаимоотношениях с людьми.
- Думайте больше о других, чем о себе. Эгоцентричные люди склонны концентрировать свое внимание на любых, самых незначительных проблемах. Они рискуют оказаться беспомощными перед такими ничтожными трудностями, на которые другие люди просто

не обращают внимание.

- Всегда рассчитывайте на здоровье, а не на болезнь. Позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться.

### **Благополучие - целостный подход**

Многие люди хорошо понимают, что благополучие человека зависит от его душевного и телесного здоровья. Мы не можем анализировать функции нашего организма, не принимая во внимание влияние на него психики, и мы не можем рассматривать психические функции, не учитывая их биологическую основу.

Болезни человека, происхождение которых, как полагают, связано главным образом с сознанием, иногда называют психосоматическими. Выделение такой группы заболеваний не означает, что в противовес им существуют болезни чисто телесные или чисто психологические. Такое разделение человеческого существа невозможно, ни одна болезнь не ограничена только телом или только психикой.

Целостный подход подчеркивает личную ответственность человека за свое здоровье и благополучие. Каждый из нас может и должен контролировать свои эмоции, рационально питаться, выполнять физические упражнения, бороться со стрессом, участвовать в общественной жизни. Во власти каждого - не употреблять алкоголь и наркотики, не курить. Важно также, чтобы жизнь человека имела духовную основу, что придает жизни смысл.

Личная ответственность за собственное здоровье и благополучие

Самые энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки вина и сигареты. Наше здоровье и благополучие - дело наших рук. Можно ли достичь высокого уровня благополучия? Ученые отвечают на этот вопрос утвердительно. Ниже дается определение высокого уровня благополучия по К.Байеру и Л.Шейнбергу.

Высокий уровень благополучия

Что это значит - быть благополучным? Вот некоторые ощущения человека, находящегося в хорошей физической форме. Этим человеком можете быть и вы.

- Вы просыпаетесь утром свежим, бодрым и уверенным в том, что справитесь со всеми трудностями предстоящего дня.
- Глядя на себя в зеркало, вы замечаете, что выглядите намного лучше, чем раньше, когда вы не следили за своим здоровьем. Куда подевались мешки, которые всегда были у вас под глазами?
- Вы с удовольствием съедаете свой завтрак, состоящий из несладкой молочной каши, свежих фруктов или фруктового сока. На этом вы легко продержитесь до второго завтрака.
- Вы приходите на работу пораньше, чтобы дать себе время собраться с мыслями.
- Ваши коллеги появляются с опозданием. Одни из них жалуются на головную боль, другие простужены, кашляют. Некоторые не приходят вовсе. Между тем вы вот уже несколько месяцев не болели ни разу.
- День проходит нормально. Сложностей возникает достаточно, но вы легко с ними справляетесь.
- Хотя вы и заняты, у вас находится время для хорошего второго завтрака на работе и приятной прогулки.
- После работы вы с удовольствием занимаетесь энергичной зарядкой, а потом неплотно обедаете.

В прошлом вы провели бы целый вечер за выпивкой, но ваше нынешнее самочувствие нравится вам больше, чем прежде.

- На деньги, которые вы сэкономили, бросив курить, вы с другом идете в кино посмотреть новый фильм, о котором так хорошо отзывались в прессе. Фильм увлекает вас, и вы вспоминаете, что раньше на вечерних сеансах вы обычно засыпали.

- Вернувшись домой, вы ложитесь и немедленно погружаетесь в спокойный сон.

Благополучие - это удовольствие от длинных, наполненных событиями дней. Оно создает нам физическую силу и умственную энергию, позволяет справляться со всеми проблемами. При этом остается еще достаточный запас бодрости для вечерних развлечений. Вас это привлекает? Это достижимая цель. В последние годы миллионы людей всех возрастов отказались от вредных привычек и наслаждаются жизнью больше, чем когда-либо.

### **Факторы, влияющие на благополучие**

Благополучие человека зависит от множества факторов, среди которых - социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные.

#### **Социальные факторы**

Люди - существа общественные, и социальная структура любого общества значительно влияет на наше благополучие. Уровень благополучия может быть высоким лишь тогда, когда человек имеет возможности для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание.

Важным фактором, влияющим на благополучие, несомненно, является умение строить свои взаимоотношения с другими людьми. Нужно научиться создавать вокруг себя доброжелательную, теплую атмосферу. Мы должны быть также достаточно уверены в себе, если рассчитываем на ответное уважение.

#### **Физические факторы**

Физические факторы лежат в основе нашего благополучия. Наиболее важные среди них - наследственность, состояние окружающей среды, качество пищи и двигательная активность.

Данные последних лет свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья. Но это не дает нам право снимать с себя ответственность за собственное здоровье. Наоборот, наличие предрасположенности к определенным заболеваниям, например, к алкоголизму или диабету, должно побуждать нас вести такой образ жизни, который позволит снизить вероятность развития болезни.

Состояние окружающей среды прямо влияет на благополучие людей. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия загрязненного воздуха или воды. Но каждый из нас в ответе за ту среду, в которой мы живем. Убеждайте своих друзей, призывайте политических деятелей и промышленные корпорации проявлять заботу о сохранении здоровой среды обитания.

#### **Интеллектуальный фактор**

Нельзя вести здоровый образ жизни, не зная, что это такое. И хотя знание само по себе не побуждает к правильному поведению, знакомство с принципами здорового образа жизни помогает нам сделать правильный выбор. Одна из целей этого пособия состоит в

том, чтобы дать вам соответствующие знания.

### Профессиональные успехи

Карьера человека может оказывать громадное воздействие на его благополучие.

Приносящая удовлетворение работа позволяет человеку самореализоваться, укрепляет чувство собственного достоинства, увеличивает денежный доход, обеспечивает социальные гарантии. Работа в неподходящей для данного человека сфере служит источником стресса, депрессии, упадка и, следовательно, может оказывать разрушительное действие на его организм.

### Эмоциональный фактор

Несмотря на определенную генетическую детерминированность личных качеств, каждый из нас сам решает, как справиться с жизненными трудностями. Будем ли мы учиться мужественно преодолевать их или возьмем себе в помощники алкоголь - это, в конечном счете, на нашей совести.

Определенные установки способствуют достижению благополучия. Главное среди них - осознание необходимости управлять своей жизнью (не рассчитывая при этом на полный контроль всех жизненных обстоятельств), сохранение позитивного взгляда на жизнь и укрепление здоровья.

### Духовный фактор

Духовность является важным компонентом благополучия. Не воспринимая себя частью мироздания, не задумываясь над своим предназначением, не чувствуя ответственность за благополучие других людей, вряд ли вы сумеете быть благополучными сами.

### Привычки

Ваша прабабушка, наверное, давала вашей бабушке очень хорошие советы относительно здоровья. Семь правил, которые давно стали частью народной мудрости, неоднократно подтверждались современными исследователями. Люди, для которых соблюдение этих правил вошло в привычку, в среднем здоровее тех, кто ими пренебрегает.

1. Питайтесь разнообразной пищей, ешьте регулярно и обязательно завтракайте. (Ваши прабабушки не знали о необходимости ограничивать потребление соли, сахара и жиров, но вам-то, конечно, известно, что это хороший совет)
2. Не перекусывайте между основными приемами пищи.
3. Держите идеальный вес - не будьте ни слишком худыми, ни слишком толстыми.
4. Спите семь или восемь часов в сутки.
5. Не курите.
6. Алкоголь употребляйте очень умеренно или не употребляйте вовсе.
7. Интенсивно занимайтесь физическими упражнениями.

Все мы знаем, что такое поведение действительно способствует сохранению здоровья.

Почему же так мало людей следуют этим правилам, ведь они кажутся такими простыми?

Как заставить вести себя здоровый образ жизни? Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

### Создание установки на здоровый образ жизни

Побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная, если не непосильная задача.

Можно объяснить человеку необходимость каких-то действий, но очень трудно заставить его действовать. С этим постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности и врачи, и наркологи, и педагоги. Знать, что такое здоровый образ жизни, -

это одно, а вести его - совсем другое.

Согласно законам психологии, мы склонны повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, и избегаем поступков, которые влекут за собой неприятности. К сожалению, последствия здорового или нездорового поведения часто кажутся не связанными с ним. Более того, вредные для здоровья действия могут давать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Как можно создать эту заинтересованность?

В общем плане для мотивации любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для мотивации здорового образа жизни:

- 1) знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- 2) желание быть хозяином своей жизни - вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
- 3) положительное отношение к жизни - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- 4) развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.

Как же заставить себя скорректировать свое поведение так, чтобы добиться высокого уровня благополучия?

### **Изменение поведения**

Одна из целей своей жизни состоит в том, чтобы побудить вас вести здоровый образ жизни. Это может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются и от них бывает трудно отказаться. Мы постараемся научить вас, как справляться с такими трудностями.

- Ставьте перед собой конкретные, реальные цели. Прежде всего определите, чего именно в отношении вашего здоровья вы хотели бы добиться. Поставьте перед собой реальную цель, ее достижение придаст вам уверенность, необходимую в дальнейшем. Не стремитесь сразу решить какую-нибудь серьезную задачу. Если, например, вам нужно сбросить вес, постарайтесь сначала похудеть на 1 кг, чего добиться не слишком трудно. Когда у вас это получится, поставьте следующую цель - сбросить еще 3 кг, и так далее. Во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

- Достижение цели требует времени

Вы должны понимать, что достижение стоящей цели всегда сопряжено с определенными трудностями. Если на этом пути вы делаете два шага вперед и один назад, вы все же движетесь в нужном направлении, но если этот вынужденный шаг назад вы будете драматизировать, вы вряд ли достигнете цели. Лишь очень немногим удается в жизни решить какую-то важную задачу, не отступая назад. Будьте оптимистами, помните, что совершенство - в принципе недостижимая цель.

- Вознаграждайте себя

Один из важнейших законов психологии гласит, что закрепляется лишь тот тип поведения, за которым следует подкрепление. Конечно, крепкое здоровье - лучшая награда для человека за отказ от вредных привычек, но, как мы уже упоминали, эта награда, как правило, слишком далеко отстоит во времени от хорошего поступка, чтобы

служить ему подкреплением. То, что вы не заболели раком через десять лет после того, как бросили курить, безусловно замечательно, но это не тот вид вознаграждения, который может укрепить ваше намерение не курить.

- Делайте себе приятное, вознаграждайте себя за самые скромные успехи: за избавление от 2 кг лишнего веса, за неделю регулярных занятий физкультурой, за месяц без алкоголя. Наградой должно служить то, что доставляет вам удовольствие. Это может быть новый компакт-диск, книга, джемпер или что-то совсем другое, что вам действительно нравится. Для более крупных достижений на пути к здоровому образу жизни можно придумать и более существенную награду.

Как сохранить установку на благополучие? Все мы знаем людей, которые, стремясь укрепить здоровье, ненадолго меняли поведение, а затем возвращались к старым привычкам. Чтобы поддерживать в себе настрой на достижение благополучия в течение длительного времени, следует, во-первых сконцентрироваться на ощущении хорошего настроения и, во-вторых, использовать положительные примеры (подкрепление). Что касается первого: чаще думайте о том, насколько вы стали здоровее теперь, когда вы делаете зарядку, правильно питаетесь, не курите и т.д. Гордитесь тем, чего вы достигли. А в отношении второго: известно, что многие наши вредные привычки - результат влияния окружающих. Редко кто выпивает свою первую рюмку, выкуривает свою первую сигарету или впервые пробует наркотик в одиночестве. Почти всегда эти виды поведения спровоцированы поведением других. Сегодня отношение в обществе к здоровью людей должно быть иным, оно должно помогать преодолевать нездоровые привычки. Поощрение и поддержка друзей, семьи могут обеспечить эффективное подкрепление желательного результата. Хорошо бы найти среди ваших друзей или сослуживцев тоже желающих, например, бросить курить, похудеть или заниматься физкультурой. Совместными усилиями это делать легче, поскольку в группе вы поддерживаете друг друга.

Успехов Вам!