

Лекция 4. Образ жизни и его компоненты

- Согласно заключению экспертов ВОЗ здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. Что же понимают под образом жизни?
- **Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. В.В. Колбанов приводит следующее определение: « Образ жизни- устойчивая, долговременная система отношений человека с природой и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, реализация стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.**

- По мнению Э. Н. Вайнера «**Образ жизни – это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения**» .
- Образ жизни человека влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Хотя образ жизни в значительной степени обусловлен социально – экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей человека. Этим и объясняется многообразие образа жизни различных

- Образ жизни человека включает три категории: 1. Уровень жизни; 2. Качество жизни; 3. Стиль жизни.
- **Уровень жизни** – это экономическая категория. Количественная сторона условий жизни, размер и структура материальных и духовных потребностей населения: доходы населения, обеспеченность жильем, уровень образования, здравоохранения, продолжительность рабочего и свободного времени и др. Она включает в себя и культуру быта, поведения, потребления, разумное использование свободного времени.

- **Качество жизни** – это степень комфорта и удовлетворения потребностей человека (социальная категория), уверенности человека или отдельных групп в том, что их потребности удовлетворяются а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются. Как методо измерения качества жизни используют оценку уровня осуществления желания.
- **Стиль жизни** – это особенности поведения конкретного человека или группы людей. Характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. **определенный стандарт,**

- **под который подстраивается психология и психофизиология личности. Это признак индивидуальности, проявление относительной самостоятельности, способность построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни (Колбанов, 1998).**
- Первые две категории носят общественный характер, поэтому здоровье человека будет, в первую очередь, зависеть от стиля его жизни, которых определяется историческими,

- Поведение человека направлено на **удовлетворение потребностей**. Каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит, в первую очередь, от воспитания. XX век дал людям много благ: электричество, радио, телевидение, интернет, современный транспорт и др. Медицина избавила от многих заболеваний. Однако XX век принес уменьшение двигательной активности, увеличение нервно-психического напряжения, загрязнение окружающей среды и другие негативные явления.

- Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека. **Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией, перееданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит к развитию «болезней цивилизации».**
- Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, **его образом жизни и поведением.** Увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения. В настоящее время в России 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни

- В образе жизни человека проявляется борьба между биологическим (желание получить удовольствие) и социальным (разумом, моралью) компонентами. В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человек организует свой индивидуальный образ жизни.
- Образ жизни человека зависит от его биологических и социальных потребностей. На разных этапах жизни эти потребности меняются. Именно они лежат в основе мотивированного поведения. В повседневной жизни поведение человека определяют 4 базовые потребности:

- пищевая, двигательная, половая и познавательная. Т.е. для сохранения своего здоровья человек должен питаться, для сохранения рода человеческого – удовлетворять врожденную половую потребность. Чтобы ориентироваться во времени и пространстве должен удовлетворять познавательные потребности. Для создания благоприятных условий обитания и жизни должен трудиться.
- **Социальные потребности** – это учеба, общение, духовное развитие и др.
- Исходя из необходимости решать в повседневной жизни указанные задачи, можно выделить следующие основные компоненты образа жизни:

- **1. Двигательная активность** – организм человека устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной активности. Кроме этого, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, умственной работоспособности. Способствует росту функциональных ресурсов организма, благодаря чему человек оказывается более адаптированным к чрезмерным нагрузкам
- **2. Обеспечение психического здоровья** – человеку приходится выдерживать большие психологические нагрузки, связанные с учебной, трудовой деятельностью, с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе. Неумение вести себя адекватно в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Поэтому важно владеть приемами, которые помогают человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение.

- **3. Рациональное питание**- помогает получить необходимые для организма вещества. Оно должно быть: 1) максимально натуральным; 2) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека; 3) не превращаться в культ, а оставаться, прежде всего, потребностью, а уж потом удовольствием. При нарушении указанных требований у человека страдает не только пищеварительная система, но и нарушаются практически все функции организма.
- **4. Закаливание и тренировка иммунитета** – от этого зависит устойчивость организма к инфекционным и другим болезням.

- **5. Четкий режим дня** – любая нагрузка должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма. В режиме должны найти отражение все стороны жизнедеятельности
- **6. Психосексуальная жизнь**- является неотъемлемой частью образа жизни человека. От умения вести ее рационально во многом зависит здоровье человека.
- **7. Отказ от вредных привычек** к которым относят регулярное употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, табакокурение и др.

- Употребление вредных веществ опасно с их способностью затормаживать сознание человека. Ему кажется, что исчезают проблемы и неприятные жизненные ситуации. Но после окончания действия этих веществ, оказывается, что проблемы остаются, а здоровье нарушено.
- **8. Выполнение гигиенических требований**
- Это касается не только поддержания чистоты своего тела, но и обеспечивать определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды и др. окружающей обстановки.
- **9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении**- человек нередко оказывается в ситуациях, которые угрожают его здоровью и даже жизни: при общении с людьми, животными, на улице, в транспорте, на природе и др. Поэтому очень важно знать, с одной стороны, как предупредить их возникновение, а с другой стороны – если опасная ситуация возникла, то как себя вести в ней с наименьшим ущербом для здоровья.