

В здоровом теле – здоровый дух

В настоящее время в обществе большое внимание уделяется здоровому образу жизни: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако, все чаще современные специалисты в области медицины и психологии начали задумываться о том, что психологическое состояние человека оказывает не меньшее влияние и на физическое самочувствие.

Согласно результатам множества исследований, на состояние здоровья человека в значительной степени влияют следующие факторы (Г. Резапкина):

Качество медицинского обеспечения – 10%

Наследственные факторы (генетическая предрасположенность к болезням) – 20%

Экологическая обстановка окружающей среды – 20%

Образ жизни человека – 50%.

Каждый из нас творец собственного счастья. И, даже имея плохую наследственность и живя в экологически неблагоприятной обстановке, мы в силах создать условия для хорошего самочувствия, как физического, так и психологического. А для этого нужно взять ответственность за образ жизни на себя, скорректировать его так, чтобы исключить вредные привычки, неоправданные риски, стрессовые ситуации и негативные мысли.

Главная задача, которую ставит перед собой психология здоровья и здорового образа жизни, – научить людей корректировать свой стиль жизни таким образом, чтобы достичь и психологического, и физического здоровья, и сохранить это здоровье на долгие годы. Давайте рассмотрим основные правила здорового стиля жизни:

Полноценный сон. Треть нашей жизни мы проводим во сне. Подросткам рекомендуется спать не менее 8 часов, причем важно ложиться и вставать в одно и то же время. Во время сна организм восстанавливается, сбрасывает нервное напряжение, отдыхает, а психика решает накопленные во время бодрствования задачи, усваивает информацию. От недостатка сна человек становится раздражительным и рассеянным, постоянно чувствует усталость, упадок сил и невозможность сконцентрироваться.

Правильное питание. «Человек — это то, что он ест», в шутку говорили великие люди, однако в этой шутке больше правды, чем кажется на первый взгляд. Нужные для нормального функционирования организма макро- и микроэлементы мы получаем с пищей, поэтому сбалансированное полноценное питание будет залогом здоровья и хорошего самочувствия. Важно также соблюдать режим питания.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголизм и наркомания являются причиной множества заболеваний и существенно укорачивают срок жизни зависимого. Также важно, что любая пагубная зависимость отрицательно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье человека.

Избавление от тревожности. Повышенная тревожность и мнительность — причина постоянного беспокойства и хронического стресса. Человек, страдающий от повышенной тревожности, практически никогда не может почувствовать состояние покоя и счастья, так как его психика и воображение предоставят ему 100 поводов для переживаний. Важно понять, что тревожность и страхи возникают, когда наши притязания сталкиваются с действительностью и результат не всегда соответствует ожиданиям. Помним, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Наша же задача - понять причину: что, где, как и на каком этапе мы сделали ошибку, что можем сделать, чтобы ситуация развивалась по-другому сценарию или имела минимальные последствия. А дальше действуем, и... снова анализируем: какой получили результат, что получилось (обязательно себя похвалите), над чем еще надо поработать.

Общение с друзьями и любимыми людьми влияет на здоровье человека больше, чем может показаться на первый взгляд. Даже несколько минут общения с приятным человеком может помочь избавиться от плохого настроения, справиться с усталостью и даже уменьшить головную боль, так как организм в этот момент вырабатывает гормоны счастья и удовольствия.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе дают возможность переключить внимание с внутреннего на внешний мир, чередовать интеллектуальную и физическую активность, а это лучшее лекарство от усталости, апатии, раздражительности, тревожности. На свежем воздухе все системы организма работают более интенсивно, чем в помещении, а все клетки насыщаются кислородом, поэтому ежедневные прогулки помогут всегда держать тело в тонусе.

Своевременное лечение. Большинство болезней на начальных стадиях не наносят серьезного ущерба организму и поддаются быстрому лечению. А вот «запущенные» заболевания, перешедшие в хроническую стадию, нарушают работу сразу нескольких систем организма и лечатся гораздо дольше. Своевременное лечение болезней — лучший способ предотвратить осложнение и переход заболевания в хроническую стадию, поэтому обращение к врачу при первых симптомах недомогания является лучшим способом надолго сохранить крепкое здоровье.

Оптимистичный взгляд на жизнь. Тот факт, что оптимисты быстрее справляются с болезнями, чем пессимисты, врачи подметили еще несколько веков назад, поэтому даже целители Средневековья рекомендовали своим пациентам настраиваться на выздоровление и верить, что недуг скоро отступит. Психологи уверены, что оптимисты не только быстрее выздоравливают, но и реже болеют, так как в их образе жизни нет места тревожности и постоянным стрессам.

Адекватная самооценка и любовь к себе. Уверенность в себе и способность любить, принимать себя — это главный залог хорошего физического и психического здоровья. Необходимо осознать свои сильные стороны, которые будут являться ресурсом для преодоления сложных ситуаций, хвалить себя за большие и маленькие победы, а ошибки воспринимать как трамплин для новых возможностей.

Литература

1. Резапкина Г. Профессия и здоровье. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=zdor>
2. <http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/psihologiya-zdorovya-nauka-o-tom-kak-ne-bolet>