



Я за счастьем не хожу...

Сам его произвожу!!!

Принципы психологии здоровья

Мысль, что развитая медицина мало помогает сохранять и приумножать общественное здоровье конечно же не нова. В 70-е гг. об этом говорил известный врач Н. М. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье». В ней он высказал пожелания и рекомендации, в которых сформулированы основные принципы психологии здоровья. В этих высказываниях умудренного жизнью опытного врача, перед которым прошли тысячи судеб, который создал собственную оздоровительную систему и вылечил с ее помощью не только самого себя, но множество своих пациентов, содержатся все **основные принципы современной профилактической медицины**.

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ:

- 1. В большинстве болезней виноваты** не природа и не общество, а **только сам человек**. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
- 2. Не надейтесь на медицину.** Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым... Больше того, бойтесь по пасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.
- 3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные.** Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Необходимые усилия возрастают по мере старения человека и углубления болезней.
- 4. Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы – значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения.** И очень жаль, но еще и характером. К

сожалению, здоровье, как важная цель, встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.

5. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: **физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, время отдыха и умение отдохнуть.** И еще пятое – **счастливая жизнь!** К сожалению, без первых четырех она здоровья не обеспечивает.

6. Природа милостища: достаточно 20-30 мин физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

7. Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес как минимум в соотношении рост в сантиметрах минус 100.

8. Умение расслабляться – наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!

9. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно. **К здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать.** Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь – уж точно несчастье.

Прежде чем научиться работать и заботиться об общественном благе, которому человек будет служить, он должен научиться заботиться о самом себе. Это прежде всего относится к учителям и врачам, занимающимся воспитанием и лечением подрастающего поколения. Такая постановка вопроса не свидетельствует о пропаганде эгоизма и не противоречит нормам христианской нравственности, ибо одна из основных евангельских заповедей гласит. «Возлюби ближнего своего, как самого себя» Первичность любви в этом наставлении остается за субъектом действия по отношению к самому себе.

То, что каждый человек должен явиться строителем собственного здоровья, косвенно подтверждает опыт современной Германии.

Одним из распространенных и в то же время иллюзорных убеждений является следующее – чем больше денег вкладывает государство в здоровье своих граждан, тем здоровее они становятся. Траты на здравоохранение в этой стране занимают одно из первых мест в мире, однако сами немцы считают себя нацией больных людей.

Доказывается это статистикой: каждый десятый – инвалид, каждый пятый имеет психические расстройства, каждый третий страдает от аллергии Больше 10 миллионов немцев имеют повышенное кровяное давление, страдают ревматизмом или болями в спине, у пяти миллионов – камни в желчных протоках, у четырех – поражение печени, у трех – хронические бронхиты. Более миллиона больны раком, 10 миллионов немцев плохо слышат, 15 миллионов – толстяки, три миллиона – хронические алкоголики.

В обществе, утверждающем личную ответственность человека за все его действия и отношения, здоровье становится самостоятельно значимой ценностью, потому что без хорошего здоровья человек не сможет полноценно участвовать в неизбежной рыночной конкурентной борьбе, не сможет обогатить общество высокими личными достижениями Если в прежней парадигме общество выигрывало за счет проигрыша личности, то в новой парадигме общество выигрывает за счет выигрыша личности, который достигается путем предоставления ей возможностей для личностного роста и развития во всех сферах, и в первую очередь в сфере здоровья.

В нынешних условиях, для обеспечения приемлемого уровня жизни, многим приходится работать на нескольких работах. В свою очередь труд многих предпринимателей отличается ненормированным рабочим днем, большим

количеством стрессов, вызываемых постоянным переключением с одного вида деятельности на другой. Все это говорит о том, что вместе с переустройством общественной системы должна измениться и система взглядов на здоровье человека. Внимание врачей и их пациентов должно переместиться с лечения болезней на их профилактику и пропаганду способов достижения здоровья во всем его объеме, когда человек может радоваться жизни, полностью выявлять заложенные в нем потенции, осуществлять свой личностный рост и двигать общественный прогресс. Это означает смену оздоровительной парадигмы, т.е. способа решения проблем, связанных со здоровьем.