

**О.В. ЛАРИНА**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК  
ФАКТОР ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

**САРАТОВ 2019**

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**(СГУ)**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**О.В. ЛАРИНА**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОР  
ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.**

Автор: Ларина О. В.: Учебно-методическое пособие - Саратов:

Издательство саратовский университет, 2019, стр. 55.

Данное учебно-методическое пособие освещает вопросы, относящиеся к основам здорового образа жизни. В пособии представлены основные понятия о здоровье и факторах, определяющих риск для здоровья человека. Одной из главных задач физкультурного образования является формирование культуры здоровья у учащейся молодежи, которая должна воспитываться на основе здорового образа жизни.

Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры.

## Содержание.

1. Понятие здоровья факторы, определяющие состояние здоровья человека.
2. Здоровый образ жизни, как фактор укрепления здоровья.
3. Сущность закаливания и его значение для здоровья человека.
4. Двигательная активность и здоровье человека.
5. Питание и здоровье человека.
6. Иммунная система, виды иммунитета.
7. Вирус иммунодефицита человека. Профилактика СПИДа.
8. Влияние стрессов на состояние здоровья.
9. Эмоции и эмоциональные состояния.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Понятие здоровья и факторы, определяющие состояние здоровья человека.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности и которая определяет способность к труду. Активная и долгая жизнь – это самое важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье является сложной категорией, его можно определить, как психофизическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и наличием функциональных резервов, достаточных для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения психической и физической работоспособности в условиях естественной среды обитания.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Здоровье – это комплексное и вместе с тем целостное многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющее человеку в той или иной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Таким образом здоровье трактуется как:

- 1) Состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения (БОЛЬШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ).
- 2) Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).
- 3) Способность, соответствующая возрасту, устойчивость в условиях резких изменений качественных и количественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации (И.И. БРЕХМАН).
- 4) Здоровье населения, здоровье популяции трактуется, как общественное здоровье.

Таким образом, по мнению специалистов медиков, здоровье есть норма и гармония генетического, физического, психосоциального состояния и развития индивида, рода (семьи), народа (популяции). Принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья.

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека (биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития). Потребности, во-первых, служат пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма (морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции).

Психическое здоровье (духовное) – состояние психической сферы (состояние душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения).

Нравственное (социальное) здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информационной сферы жизнедеятельности (система ценностей, установок и мотивов поведения человека в социальной среде).

Социальный и психологический аспекты здоровья определяют гармоничное развитие личности человека (согласие с самим собой – понимаю, принимаю, анализирую, контролирую, люблю) и взаимоотношения с окружающими, адаптацию в социуме. Поэтому целесообразно рассматривать единый социально-психологический аспект здоровья.

Здоровье отдельного человека характеризуется проявлением жизненных сил, ощущением жизни, всесторонней и долговременной социальной активностью, и гармоничностью развития личности.

Нарушение психического здоровья связано как с соматическими заболеваниями и физическими дефектами, так и с различными неблагоприятными психотравмирующими факторами и стрессами, воздействующими на психику человека, а также с факторами социального неблагополучия. В одних случаях физические недуги вызывают психические переживания, в других – психическое состояние становится главной причиной заболевания или влияет на протекание соматической болезни.

Здоровье человека зависит от генетических факторов, окружающей среды, деятельности медицинских учреждений и от условий и образа жизни.

Наукой доказано, что здоровье человека зависит на 10-15% от деятельности медицинских учреждений, на 15-20% от генетических факторов, на 20-25% от состояния окружающей среды, на 50-55% от условий и образа жизни.

Факторы, определяющие риск для здоровья, зависят от:

- 1) Условий и образа жизни (это вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия (малоподвижный образ жизни), непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, несбалансированное питание, курение, злоупотребление алкоголем, лекарствами и др.);
- 2) от гигиены, биологии человека (гигиенические и биологические особенности человеческого организма) – предрасположенность к наследственным заболеваниям;
- 3) от внешней среды, природно-климатических условий – загрязнение воздуха, воды, почвы канцерогенными и др. веществами, погодные условия – резкая смена атмосферных явлений, магнитные и др. излучения;
- 4) здравоохранение, медицинская активность, неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.

Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное

благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье и болезнь находятся в динамическом противостоянии, и то, в какую сторону перевесит чаша весов, зависит от резервных возможностей организма человека, сопротивляемости организма. Основными факторами, приводящими к возникновению тех или иных заболеваний, являются гиподинамия, стрессы, социальная изоляция, окружающая среда (внешние факторы), неправильное питание. Валеология это молодая отечественная наука, которая занимается формированием, укреплением и сохранением здоровья. Происхождение болезни имеет два источника:

Внутреннее состояние организма человека и внешние причины, воздействующие на организм человека. Следовательно, для предупреждения болезней, повышения жизнеустойчивости организма есть два способа:

- 1) удаление внешних причин
- 2) оздоровление, укрепление организма, для того, чтобы он мог нейтрализовать эти внешние причины.

Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов.

Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья. Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Еще в 1941 году американский теоретик медицины Сигерист писал «здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и

умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде». Когда человек способен полностью реализовывать свои физические и умственные способности, может приспосабливаться к изменениям в окружающей среде, если они не выходят за пределы нормы, и вносит свой вклад в благополучие общества, соразмерный с его способностями. Поэтому здоровье не означает отсутствие болезней: это нечто положительное, жизнерадостное и охотное выполнение своих обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

Состояние здоровья отражается во всех сферах жизнедеятельности человека. Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его качественных характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека; уровень экономической, социальной и трудовой активности. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость, активность в быту и особенно в трудовой деятельности во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимосвязь открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья. Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества производительности труда и динамики экономического развития общества. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности. Потребность человека носит всеобщий характер, она присуща как отдельному человеку, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье – все это показатели общей культуры человека. Критериями социально-этической зрелости общества является забота государства о «фонде» здоровья своих граждан и реальные достижения в этой области.

Здоровый образ жизни – это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья как основы высокой продолжительной работоспособности, сочетающееся с разумным отношением к окружающей природной и социальной среде.

Здоровый Образ Жизни – это система ценностного (адекватного) отношения человека к своему здоровью, разумного поведения, включающего оптимальный двигательный режим, правильное здоровое питание, закаливающие процедуры и отказ от вредных привычек.

В то же время Здоровый Образ Жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной, культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закаливающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем. Все - это, обеспечит человеку физическое, психическое и социальное здоровье в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни способствует укреплению и сохранению здоровья на высоком качественном уровне. Основными характеристиками здорового образа жизни являются:

- 1) режим труда, учебы и отдыха
- 2) организация сна
- 3) организация режима адекватного питания
- 4) выполнение требований личной гигиены и закаливания
- 5) организация оптимальной двигательной активности
- 6) профилактика и отказ от вредных привычек

Высокий уровень заболеваемости, увеличение распространенности функциональных расстройств у детей и подростков приводят к тому, что проблемы здоровья подрастающего поколения становятся крайне важными. К

неблагоприятным факторам окружающей среды (гиподинамия, стрессовым ситуациям) дети особенно чувствительны. Поэтому обучение здоровому образу жизни и воспитание привычки поддерживать себя в здоровом состоянии надо начинать с детства и совершенствовать это умение всю жизнь. Здоровье детей – задача педагогов, медиков и родителей.

К главным причинам ухудшения состояния здоровья школьников относятся – перегрузка учебным материалом, медицинская и психологическая неграмотность некоторых учителей, недостаточное внимание к двигательной активности и культуре здоровья ребенка. Поэтому современная школа должна не только давать учащимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечивать каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей при должной охране и укреплении здоровья.

Число здоровых выпускников школ в настоящее время сокращается, еще более тревожит уровень здоровья студенческой молодежи и педагогов. В связи с этим необходимо воспитание у студентов бережного отношения к себе и к окружающей среде, получение знаний и умений по профилактике часто встречающихся заболеваний и вредных привычек.

Важнейшим условием успешной профессиональной деятельности педагога, учителя является компетентность в сохранении собственного здоровья и обучение этому подрастающего поколения. Педагоги должны иметь представления о здоровьесберегающем пространстве школы и здоровьесберегающих технологиях и должны прививать школьникам культуру здоровья. Культура здоровья должна воспитываться на основе ЗОЖ. Необходимо знать, что главная ценность жизни – это здоровье человека за которое он сам отвечает и обязан поддерживать его в естественно-гармоничном состоянии. Каждый ребенок должен знать о своей индивидуальной неповторимости, процессах физического и психического развития человека, уметь противостоять жизненным стрессам. В настоящее время все большую актуальность

приобретает проблема сохранения психического здоровья детей. По данным НИИ гигиены и профилактической медицины, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. В детстве проблемы психического здоровья тесно связаны с окружающей обстановкой, более чем в другие возрастные периоды. У детей под влиянием психогенных факторов могут возникать нарушения эмоциональной сферы или поведения.

Генетические факторы могут играть некоторую роль, однако основная причина этих нарушений – неблагоприятная для психического здоровья ребенка атмосфера в семье и отношение родителей к детям. Сохранение психического здоровья предполагает не только устранение причин, вызывающих различные формы отклонений в поведении детей, но и создание условий которые смогут обеспечить эмоционально-волевое развитие ребенка. Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Аристотель говорил – «ничто так не губит человеческий организм, как физическое бездействие». Гипократ не только применял физические упражнения для лечения больных, но и обосновал принципы их применения. В современное время в связи с ускорением темпов социальных, экономических, технологических, экологических, климатических и других изменений в мире существует закономерность, которая приводит к формированию новых проблем, связанных с состоянием здоровья населения. Снижение функциональных резервов организма, процессов саморегуляции, рождение ослабленного потомства и многое другое характерно для современного поколения людей.

В России очень высокая заболеваемость, она на 30-40% выше, чем в Европе. Например, количество людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы превышает показатели Америки и Европы на 40-50%. Около 70% Россиян

находятся в так называемом состоянии предболезни – еще не болен, но уже и не здоров. Между состоянием здоровья и болезнью выделяют так называемое третье состояние, характеризующееся неполным здоровьем, когда резервы функциональных систем организма, сдвинуты в сторону истощения. В это время субъективно ощущается недомогание, пониженная работоспособность, повышенная нервно-эмоциональная возбудимость и т.д. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказано многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективным в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Сущность закаливания и его значение для здоровья.

Закаливание – это система мероприятий, повышающих способность организма обеспечивать нужное равновесие между внешней средой и внутренними процессами. Во время процедуры закаливания возникают условные рефлексы, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постепенно меняющимся условиям внешней среды. При систематическом воздействии на кожные рецепторы факторов внешней среды в организме совершенствуются процессы терморегуляции повышается способность приспосабливаться к различным изменениям внешней среды без вреда для здоровья. Закаливание нужно рассматривать прежде всего, как воспитание у организма способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливающие процедуры улучшают деятельность различных органов и систем организма, повышают способность организма без вреда для здоровья переносить резкие колебания отдельных факторов и условий внешней среды в частности метеорологических, укрепляет сопротивляемость организма различным заболеваниям и в первую очередь простудным и оказывает положительное влияние на работоспособность и выносливость организма. В процессе закаливания организм подвергается следующим изменениям:

- улучшается работа нервной и эндокринной систем (возбудимый человек становится спокойнее, инертный – бодрее), улучшается самочувствие;
- активизируются обменные процессы: кровообращения, состав крови, дыхания;
- повышается работоспособность и выносливость;
- сон становится глубже;
- повышается устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость к различным заболеваниям (закаленный человек реже болеет, а если это случается, то болезнь протекает легко и быстро заканчивается).

Основные требования к закаливанию:

- 1) Постепенность. Закаливающие процедуры необходимо проводить, изменяя условия, продолжительность и дозировку. Постепенно должна понижаться температура закаливающих процедур и возрастать их продолжительность.
- 2) Систематичность. Закаливание необходимо проводить с раннего детства и до глубокой старости. Длительный перерыв в процедурах ведет к постепенному угасанию, выработанных условных рефлексов. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. 2-3 месяца закаливания, а затем их прекращение приводят к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей еще быстрее через 5-7 дней. Людям пожилого возраста в начальный период закаливания надо предварительно

разогреваться физическими упражнениями, т.к. у них снижена реактивность организма к охлаждающим процедурам медленно включают механизм терморегуляции.

- 3) Индивидуальные особенности организма (пол, возраст, состояние здоровья, степень закаленности и т.д.). также зависят сроки наступления и характер адаптации или дезадаптации.
- 4) Использование разнообразных закаливающих средств, чтобы научить организм легко переносить перепады температуры воздуха или воды, в пасмурную или дождливую погоду.
- 5) Закаливание следует проводить с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья при систематическом самоконтроле и контроле врача.

Виды закаливания: воздушные, солнечные и водные процедуры.

Средства и методы закаливания.

Наиболее доступной закаливающей процедурой является закаливание воздухом. Воздух обеспечивает закаливание химическим составом (кислород, озон, йод) и физическими свойствами (температура, влажность, скорость движения воздуха). Специальными закаливающими воздушными процедурами являются:

- сон и утренняя зарядка;
- контрастные воздушные ванны – переход из более теплого помещения в более холодное и наоборот, сквозняки.

Воздушные ванны тренируют аппарат терморегуляции, усиливают выделительные функции организма, улучшают состояние кожных покровов, оказывают успокаивающее действие на нервную систему.

Закаливание на воздухе лучше всего начинать летом при температуре - +20-22 градуса. Зимой в помещении при температуре +20 градусов в течении 5 минут. По мере привыкания температуру снижают до 8-10 градусов, длительность процедуры увеличивается до 30-40 минут. Во время воздушной

ванны (зимой или летом) очень полезно заниматься гимнастикой, а после этого принимать водные процедуры.

Не рекомендуется:

- при истощении или слабости;
- во время острых инфекционных или простудных заболеваний;
- при обострении ишемической болезни сердца;
- в остром периоде радикулита т.д.

Более сильное закаливающее действие оказывает вода. Купание, моржевание.

Вода, как фактор закаливания оказывает более сильное воздействие на терморегуляцию, чем воздух при той же температуре, в связи с тем, что ее теплопроводимость в 28-29 раз больше.

Правила закаливания водой:

- начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру на 1 градус, каждые 2-3 дня;
- когда температура воды сравняется с комнатной, перейти к обливанию и душу;
- лето лучшее время для начала закаливания утром после зарядки;
- холодную водную процедуру не следует принимать сразу после интенсивной мышечной работы;
- осторожно людям с ослабленным здоровьем;
- после водной процедуры тщательно вытирать тело.

Солнечные ванны. Лучи солнца, воздействующие на организм человека, вызывают в нем разнообразные изменения: сложные биохимические превращения не только в клетках кожи, но и в нервных окончаниях, в функциональном состоянии важнейших физиологических систем:

повышается тонус организма, его работоспособность, улучшается сон, настроение. Температура кожи повышается за 15-20 минут на 4-8 градусов – строгое дозирование солнечной ванны (происходит незначительное покраснение и ощущение тепла). Для правильного проведения воздушных и солнечных ванн большое значение имеет учет отдельных метеорологических факторов (температура, влажность, движение воздуха), индивидуальных особенностей организма человека (чувствительность к солнечной радиации, скорость появления кожной реакции, ее продолжительность и интенсивность) а также состояние здоровья. Солнечные ванны лучше всего принимать утром с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов, так как в это время суток ультрафиолетовая и ультракрасная радиация менее интенсивна.

Закаливание солнечным облучением применяется с целью общеукрепляющего воздействия и для предупреждения и устранения ультрафиолетовой недостаточности. Это требует определенной осторожности и точного дозирования.

Солнечное излучение обеспечивает тепловое, световое и ультрафиолетовое воздействие, которое выражается в различных биологических эффектах, таких как гибель микроорганизмов, улучшение освоения из пищи солей кальция и фосфора, выработка в организме витамина «Д», повышение тонуса нервно-мышечного аппарата и физической работоспособности, увеличение содержания гемоглобина в эритроцитах крови, стимулирование белкового и углеводного обменов и т.д.

Закаливание, как составляющий элемент здорового образа жизни, осуществляется только в результате продолжительного, систематического, тренирующего воздействия физических факторов на организм при постепенном повышении интенсивности и продолжительности воздействия. Воздействие экстремальных факторов, таких как экстремальные температуры воды или воздуха, вызывают в организме потребность адаптироваться к ним. Важно, чтобы физическая культура и закаливание были частью здорового

образа жизни. Здоровый образ жизни при разумном хорошо отлаженном распорядке дня, правильном питании, активном двигательном режиме вместе с систематическими закаливающими процедурами, которые обеспечивают наибольшую мобилизацию защитных сил организма, будет способствовать укреплению здоровья и плодотворному активному долголетию.

Также надо знать, что закаливание не лечит, а предупреждает болезни – и в этом его важнейшая профилактическая роль: простудным заболеваниям, гриппу, пневмонии, бронхиту. Предупреждение и профилактика преждевременного старения, атеросклероза и даже раковых заболеваний. Закаливание – это и психотренировка, и проявление (культура) волевых усилий, помогающих устоять в серьезных испытаниях. Формируются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, сила воли и т.д.

Необходимо знать, что: защитные силы организма и адаптационные возможности организма, также, как и тренировка мышц или улучшение памяти нуждаются в тренировке и воспитанию. Именно тренировка с использованием любых методов закаливания совершенствуют работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменяющимся температурным условиям.

#### Двигательная активность и здоровье человека.

Человечество в своем эволюционном развитии всегда было ориентировано на физические нагрузки. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что невозможно быть здоровым без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движения – «целительной частью медицины», а П.Ф. ЛЕСГАФТ говорил «то что не упражняется – умирает». Физическая культура тесно связана с двигательной активностью и закаливанием.

Двигательная активность также, как и питание, является важной биологической потребностью человека. Мышечная нагрузка необходима человеку, без работы мышц не может нормально функционировать ни одна из систем организма. Мышцы – это часть не только опорно-двигательного аппарата,

но и всех сосудов и внутренних органов, более того через мышечные движения в конечном счете осуществляется и вся психическая деятельность. Великий русский физиолог утверждал, что все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Хорошо известно, что постоянное психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности, развитие депрессии и наступление преждевременной старости. А под влиянием движений повышается устойчивость организма к различным заболеваниям. Под влиянием двигательной активности повышаются адаптационные способности и увеличиваются резервные возможности организма.

Установлено, что под воздействием регулярного выполнения физических упражнений уменьшается количество холестерина в кровотоке, одновременно происходит активизация антисвертывающей системы крови, препятствующей образованию тромбов в сосудах. Благодаря выполнению физических упражнений артериальное давление в среднем снижается на 10 мм. Двигательная активность нормализует сократительную функцию миокарда, а надпочечники начинают выделять в кровь гормон хорошего настроения, это сказывается на улучшении психологического состояния (снижается беспокойство, депрессия, улучшается настроение и т.д.). Известно, что физически активные люди имеют более высокий уровень самооценки. Длительная равномерная нагрузка в виде бега, или выполнения любых видов циклических упражнений укрепляет нервную систему, активизирует процесс кроветворения: увеличивается содержание гемоглобина, увеличивается количество лейкоцитов и эритроцитов. Медицинские наблюдения показывают, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление клеток пищеварительных желез, способствуя торможению процесса замещения мышечной ткани на жировую.

Современному человеку необходимо ежедневно проходить 5-7 тыс. метров или 10 тыс. шагов в день, т.е. не менее 1 часа в день находится в состоянии повышенной физической активности. Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.

Правильный режим движений и отдыха сохраняет здоровье и является фактором его формирования. Основатель физкультурного образования в России выдающийся врач и педагог П.Ф. ЛЕСГАФТ неоднократно подчеркивал, что «несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности рано или поздно отрицательно скажется на общем состоянии здоровья человека».

Объем двигательной активности человека и потребности организма в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: возраста, пола, состояния здоровья, конституции тела, физической подготовленности, условий труда и быта, образа жизни и т.д. Для каждого человека возможен определенный диапазон уровня двигательной активности, который необходим для нормального развития функционирования организма, укрепления и сохранения здоровья. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является использование физических нагрузок, которые должны соответствовать возрасту, полу и состоянию здоровья.

Физические нагрузки – представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни начинается с суточного режима. Главная задача заключается в рациональной организации двигательной активности и режимом дня: просыпаться в одно и то же время, кушать, работать, активно отдыхать. Организму нужен устойчивый режим жизни, чтобы быть сильным и выносливым (иметь высокий уровень работоспособности). Рациональная организация двигательной активности и режима дня являются одним из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность человека. Соблюдение режима дня

имеет глубокий физиологический смысл: вырабатываются условные рефлексы, которые определяют стабильную суточную периодизацию готовности организма к различным видам деятельности и отдыха. Значительные отклонения от привычного режима дня приводят к снижению функциональных и физиологических возможностей организма.

В разные периоды жизни физическая культура имеет свои особенности и назначение:

- 1) В раннем детстве и дошкольном возрасте – это биологическая потребность в физическом развитии детей, обучение разнообразным жизненно-важным двигательным умениям и навыкам
- 2) В школьном возрасте – всестороннее гармоническое физическое развитие, развитие физических качеств, формирование и укрепление здоровья
- 3) В юношеском и молодом возрасте – физическое совершенствование, формирование двигательной культуры и повышение уровня работоспособности
- 4) В зрелом возрасте – поддержание высокого уровня работоспособности и физическое самосовершенствование
- 5) В пожилом и старческом возрасте – укрепление и сохранение здоровья, поддержание качества жизни и долголетие.

У взрослых людей физическая активность на протяжении жизни способствует поддержанию нормального функционального состояния организма, его работоспособность и физиологические резервы.

Гиподинамия – ее влияние на здоровье человека.

Чтобы выжить человек всегда должен был быть сильным и выносливым. Функциональные возможности органов и систем человеческого организма были приспособлены к высокой физической активности. На разных этапах эволюции по мере развития и совершенствования интеллекта, человек постепенно утрачивал двигательную инициативу, физическая нагрузка уменьшалась и это не

могло не сказаться на функциональных возможностях систем жизнеобеспечения. Малоподвижный образ жизни – гиподинамия повлекла за собой многочисленные болезни, прежде всего опорно-двигательного аппарата и его основной части позвоночника. Появились такие заболевания как сколиоз, остеопороз и все проблемы, связанные с этой патологией. Особенно двигательная активность резко снизилась за последние 150 лет. Автоматизация, технический прогресс – намного облегчили физический труд и создала комфорт, одновременно с этим лишила современного человека необходимой двигательной активности, и тем самым привела к возникновению огромного нервно-психического напряжения.

Длительное ограничение двигательной активности оказывает пагубное влияние на здоровье. Движения жизненно важны для организма. Сердце, желудок, печень, кишечник и другие органы формируются в условиях постоянных движений, при ограничении движений функции органов нарушаются. Человек стал меньше двигаться плюс калорийное питание, усиливают деятельность эндокринных желез и это влечет за собой увеличение массы тела. Нарушение баланса между полученными с пищей калориями и энергозатратами организма, влечет новые проблемы.

При гиподинамии ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, и кости становятся рыхлыми. Особенно тяжело гиподинамия сказывается на работе сердца, кровеносных сосудах, и нервной системе. Обезвоживание приводит к повышению артериального давления, появлению болей в мышцах, быстрому утомлению и частому развитию депрессионных состояний.

Увеличивается хрупкость костей – установлено, что за 36 недель постельного режима человек теряет столько костной массы, сколько за 10 лет активной нормальной жизни. В современное время в связи с ускорением темпов социальных, экономических, технологических, экологических, климатических и других изменений в мире существует закономерность, которая приводит к формированию новых проблем, связанных с состоянием здоровья населения.

Снижение функциональных резервов организма, процессов саморегуляции, рождение ослабленного потомства и многое другое характерно для современного поколения людей. Существует множество видов двигательной активности, самые популярные ходьба, бег, езда на велосипеде, прогулки на лыжах. Все они дают примерно одинаковый тренировочный эффект. Выбирая те или иные физические упражнения следует помнить и соблюдать следующие условия:

1. Частота занятий 3 раза в неделю
2. Длительность тренировки 20 минут
3. Интенсивность нагрузки – 50-80 % максимального потребления кислорода (МПК)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся:

1. Физические упражнения укрепляют мускулатуру;
2. Позволяют сохранять подвижность суставов и прочность связок;
3. Уменьшить жировые отложения и улучшить фигуру;
4. Повысить минутный объем крови и дыхательный объем легких;
5. Снизить артериальное давление;
6. Улучшить координацию движений;
7. Укрепить нервную систему, стимулируют обмен веществ;
8. Помогают справляться со стрессами;
9. Повышают сопротивляемость организма, работоспособность;
10. Обеспечивают биологическую молодость.

Гиподинамия вызывает атрофию мышечной и костной тканей, уменьшение жизненной емкости легких, а главное – нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, тесно связанной с работой скелетной мускулатуры. Недостаток движений не только снижает выносливость к мышечным нагрузкам (вызывает быструю утомляемость, слабость), но и уменьшает резервы сердечной и дыхательной систем.

Даже незначительное физическое усилие сопровождается учащением сердцебиений и иногда вызывает боли в сердце, одышку, не проходящую и после окончания мышечного напряжения. Сердце изнашивается быстрее. Здоровье человека подвергается множеству влияний, однако решающее значение принадлежит двигательной активности.

Работа мышц – это не только механические действия, это источник информации, которую воспринимает каждый орган и каждая ткань организма. В результате улучшается их состояние и жизнедеятельность. Двигательный аппарат представляет собой самый крупный орган чувств: только мышцы составляют почти половину (около 2/5) массы тела, а если учесть кости, связки и сухожилия, то эта величина превысит 50%.

Информация, возникающая в процессе мышечной деятельности, т.е. сигналы, поступающие от мышц, имеет жизненно важное значение: она стимулирует обмен веществ и энергии, повышает работоспособность тканей.

Поскольку физическое воспитание - важная часть валеологического образования школьников, систему физического воспитания необходимо перестроить на потребностно-мотивационной основе. И рассматривать ее как процесс формирования и удовлетворения базовых потребностей человека:

- биологической потребности в физическом саморазвитии (первый этап, дошкольники и младшие школьники);
- социальной потребности в физическом самосовершенствовании (второй этап, учащиеся средних и старших классов).

В мотивационной структуре физического воспитания школьников могут проявляться как базовые потребности, так и ложные мотивации (или квазипотребности, свидетельствующие об ущербной трансформации мотивационной сферы двигательной активности учащихся).

Базовые потребности:

- потребность в физическом самосовершенствовании (физическом аспекте здоровья), в развитии своих двигательных способностей, совершенствовании телосложения, информированности и обеспеченности материальными средствами (снарядами, тренажерами и т.д.);
- потребность в психосаморегуляции (психическом благополучии); в психическом равновесии (отсутствие отрицательных психогенных влияний в процессе занятий физическими упражнениями), психической реабилитации, переживании положительных эмоций в ходе двигательного взаимодействия;
- потребность в самоутверждении (утвердиться в том, что здоровее многих).

Квазипотребности:

- стремление к высокой оценке во время формального участия в спортивных мероприятиях;
- стремление к получению оценки путем поддержания хороших отношений с учителем;
- деловая мотивация, основанная на предубеждении, что, по нашему мнению, свидетельствует о снижении у школьников критичности к тому, чем они занимаются, т.е. гетеросуггестии (внушении, что предлагаемые занятия физическими упражнениями очень полезны для здоровья).

Таким образом на втором этапе физического воспитания школьников наиболее актуальными становятся задачи удовлетворения их потребностей в физическом самосовершенствовании, психической саморегуляции. Переход от физического саморазвития к физическому самосовершенствованию связан у детей реальной потребности в самопознании. Познавая себя (свои потребности и индивидуальные особенности), учащиеся должны выбрать свой способ двигательной активности и выработать индивидуальный стиль физического совершенствования.

Выбрать вид физической деятельности с учетом интересов и наклонностей (должны помочь родители, учителя и др.). Для физического самосовершенствования подойдут, как средства общефизической подготовки, так и спортивные упражнения. Вид и характер занятий зависят от особенностей потребностно-мотивационной сферы учащихся. Подростки с явно выраженной спортивной мотивацией могут быть вовлечены в профессиональную спортивную деятельность, чтобы максимально полно развить комплекс двигательных способностей в рамках того вида спорта к которому они имеют наибольшую генетическую предрасположенность. Таким образом двигательная активность не только изменит деятельность функциональных систем, но и окажет влияние на глубинные процессы обмена веществ.

#### Влияние питания на здоровье человека

Питание является биологической потребностью человека. Главная цель питания – обеспечить рост и развитие организма в детском возрасте, максимальную работоспособность и хорошее самочувствие в молодом и зрелом возрасте, здоровье и долголетие в пожилом и старческом возрасте.

Пища служит источником энергии для работы всех органов, систем организма и обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Часть энергии на усвоение пищи. Часть энергии на физическую активность человека.

Например, для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал у женщин на 5-10% меньше. Энергозатраты на усвоение пищи составляет около 200 ккал (10-15%), около 30-40% энергии уходит на обеспечение физической (профессиональной) активности человека.

Количество калорий, необходимых организму человека для нормальной работоспособности в сутки для юношей составляет – 2700 ккал, а для девушек – 2400 ккал. В период повышения умственной работоспособности энергозатраты возрастают (т.к. распад белков увеличивается), в следствии, чего энергетический рацион повышается до 3000 ккал.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни.

Питание человека должно быть рациональным, т.е. разумно обоснованным, целесообразным. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание, с учетом особенностей каждого человека, которое:

- обеспечивает постоянство внутренней среды организма, поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность внутренних органов и систем),
- способствует укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекциям.

Универсальных рациональных режимов питания не существует. Для каждого человека оно специфично.

Принципы рационального питания.

Для научного обоснования принципов рационального питания ученые разработали две теории. Теория сбалансированного питания, просуществовавшая более 200 лет, сводилась к следующему. Идеальным считалось питание, при котором приток пищевых веществ в организме соответствовал их расходу. На основе этой теории были разработаны пищевые рационы для различных групп населения. Однако широкое распространение ранжированных продуктов питания, обогащенных веществами, непосредственно участвующими в обмене веществ, и удаление из рациона балластных веществ, не способствовали укреплению здоровья человека. Таким образом, теория сбалансированного питания была подвергнута переоценке. Кризис этой концепции стимулировал новые научные исследования в области пищеварения, биохимии пищи, микробиологии. Появилась теория адекватного питания, вобравшая в себя все ценное из теории сбалансированного питания и новые положения. Было сформулировано представление о внутренней экологии человека, утверждающее важную роль микрофлоры кишечника.

Принципы адекватного питания:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергетическими затратами организма;
- сбалансированность поступающих в организм белков, жиров и углеводов;
- правильный режим питания: регулярный прием пищи и оптимальное ее распределение в течение дня;
- соответствие рациона питания возрастным потребностям организма и двигательной активности, учитывая профилактическую направленность питания.

Из рекомендаций Института питания Российской академии медицинских наук, белки в рационе питания человека должны составлять - 12-14%, причем 60% из них животные;

доля жиров – 30%, половина из них растительные.

На углеводы приходится 56-58% калорийности суточного рациона.

Основные поставщики белка растительного происхождения: бобовые, зерновые и крупяные культуры, орехи, семена масличных культур. Есть белок и в картофеле.

Растительных жиров – растительные масла, орехи, овсяная и гречневая крупы.

Основным углеводом в рационе питания должен быть крахмал (80%), содержащийся в муке, крупах, горохе, фасоли, макаронных изделиях, картофеле.

Открытием последнего десятилетия стали пищевые волокна, стимулирующие перистальтику толстого кишечника. Они усиливают выделение желчи, адсорбируют продукты обмена микроорганизмов, желчные кислоты, соли тяжелых металлов, способствуют профилактике рака. Единственный поставщик пищевого волокна для человека – растительная пища (пшеничные отруби, зеленый горошек, хлеб из муки грубого помола, пшено, морковь, свекла, слива,

черная смородина). Суточная норма пищевого волокна для взрослого человека – 20-30 гр.

Незаменимые компоненты пищи – витамины. Большинство из них не накапливаются в организме поэтому должны поступать с пищей ежедневно.

Необходимы и минеральные вещества которые входят в состав гормонов и ферментов влияют на иммунитет свертываемость крови (натрий, калий, кальций, магний, хлор, фосфор, железо, сера).

Вода – важная составляющая часть пищевого рациона. С потом мочой выдыхаемым воздухом калом человек ежедневно теряет 2-2,5 литра воды, а при усиленной физической нагрузке и повышенной температуре окружающей среды – 6-10 литров. Потребность в воде для взрослого человека составляет 40 мл на килограмм массы тела (2,3 – 2,7 л). С продуктами питания человек получает ежедневно 600-800 мл.

Чтобы определить адекватное количество энергии для разных групп людей, необходимо согласно рекомендациям ВОЗ соотнести общие энергозатраты на все виды жизнедеятельности с величиной основного объема пищи. Потребность в энергии у работников умственного труда студентов составляет 2500-2800 ккал\с. В их ежедневном рационе должны присутствовать: 72-80 гр. – Белков; 83-93 гр. – Жиров; 366-411 гр. - Углеводов.

Для нормального развития организма необходимо систематическое поступление около 70 пищевых компонентов. Полноценный рацион может быть составлен только с включением разнообразных продуктов, обеспечивающих пищевые вещества в том количестве, которое оптимально для каждого человека с учетом особенностей его обмена веществ.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями в зависимости от вида спорта энергозатраты возрастают до 3500-4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. При выполнении спортивных упражнений, направленных на развитие силы и увеличения

мышечной массы необходимо повышение содержания белка. Недостаток белка в организме вызывает снижение сократительной способности скелетной и сердечной мышцы. Суточная потребность белка у спортсменов 400 гр. При расщеплении 1 гр белка выделяется 4,1 ккал энергии. За 4 часа до тренировки мясо, творог, яйца, сметана. За 1-2 часа до тренировки – сыр, кисло-молочные продукты.

При выполнении длительных упражнений на выносливость – увеличение содержание углеводов. Углеводы – источник энергии для всех клеток организма, углеводы (глюкоза) необходимы для иммунной системы и для нормального функционирования нервных клеток.

В период соревнований целесообразно включать легко усваиваемые продукты богатые белками, углеводами и витаминами.

Жиры – концентрат энергии, помогают усвоению белков и витаминов. При расщеплении 1 гр. жира выделяется 9,4 ккал энергии. Суточная норма приема жира у спортсменов 250-280 гр. Жиры обеспечивают аэробную работу (длительную, многочасовую, соревновательную).

Правильно организованное питание у спортсменов повышает у них работоспособность организма на 20%. Нормальное питание – это сбалансированное содержание белков, жиров, углеводов и витаминов.

Количество калорий необходимых организму спортсмена в сутки для нормальной работоспособности в зависимости от вида спорта:

- 1) 3800-4200 ккал: гимнастика, спринт, футбол, хоккей
- 2) 4800 ккал: волейбол, баскетбол, единоборства
- 3) 5000-5600 ккал: плавание, гребля, лыжи, бег на длинные дистанции
- 4) 6000 ккал: многоборье, десятиборье.

Общий состав калорий можно увеличить за счет приема соков. В одном литре абрикосового сока содержится 130 гр. углеводов.

Витамины тяжело усваиваются и тяжело выводятся из организма. Хорошо использовать поливитамины 2 драже в день. Перед соревнованиями за 3-5 дней снизить тяжелую пищу, повысить углеводистую. Необходимо составлять суточный рацион питания, питаться регулярно и умеренно. Спортсмен должен питаться 4-5 раз в день.

Пищевые стрессы для организма не безразличны. Систематические нарушения питания (еда в сухомятку, редкие или обильные беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения (гастрит, язву желудка и пр.).

#### Иммунная система. Виды иммунитета.

Понятие иммунитет произошло от латинского «*immunis*». Его значение еще до нашей эры медики понимали, как «находящийся под хорошей защитой, устойчивый к заразным болезням». Иммунитет – это защитный механизм организма, который противостоит внешним и внутренним болезням и их возбудителям: микробам, вирусам, паразитам, грибкам.

Иммунная система (иммунитет) – естественный защитный механизм человеческого организма. Иммунитет поддерживает постоянство внутренней среды, устраняет чужеродное воздействие инфекционных возбудителей, химических веществ, аномальных клеток и т.д.

Иммунитет отвечает за два важнейших процесса в организме:

- 1) Замена отработавших или поврежденных, состарившихся клеток различных органов нашего тела
- 2) Защита организма от проникновения разного рода инфекций – вирусов, бактерий, грибков.

Когда какой-либо возбудитель болезни проникает в организм, иммунная система вырабатывает антитела, которые помогают уничтожить этот возбудитель. Белые клетки крови (лимфоциты) также начинают борьбу, Т-лимфоциты, отвечают за нахождение чужеродных агентов.

Когда в организм человека вторгается инфекция, в дело вступают защитные системы организма, задача которых – обеспечить целостность и функциональность всех органов и систем.

Макрофаги, фагоциты, лимфоциты – это клетки иммунной системы, иммуноглобулины – это белки которые вырабатываются клетками иммунной системы, а также борются с чужеродными частицами.

Другими словами, иммунитет – это:

- 1) Невосприимчивость организма к инфекциям.
- 2) Способность удалять из организма любой чужеродный материал (бактерии, вирусы, нетипичные (опухолевые) клетки).

Существует два вида иммунитета:

- 1) Специфический иммунитет приобретается после инфекции (например, после гриппа, кори, краснухи и др.) или вакцинации. Он носит индивидуальный характер и формируется на протяжении всей жизни человека в результате контакта его иммунной системы с различными микробами и антигенами. Специфический иммунитет сохраняет память о перенесенной инфекции и препятствует ее повторному возникновению. Иногда специфический иммунитет может сохраняться на всю жизнь, иногда несколько месяцев или лет.
- 2) Неспецифический иммунитет (врожденный) – врожденная способность уничтожать все чуждое организму. Это образованная во внутриутробной жизни способность клеток синтезировать мембранные рецепторы к антигенам других организмов, других тканей и некоторым микроорганизмам, а также синтезировать соответствующие антитела и выводить их в жидкости тела.

Во время внутриутробного онтогенеза происходит коммутирование всех клеток, в том числе клеток крови, к антигенам другого организма к антигенам других тканей.

Поэтому главной частью врожденного иммунитета является приобретение мембранами клеток молекул рецепторов способных связываться с определенными молекулами фиксированными или продуцируемыми клетками других организмов (материнского,) а также собственными клетками других органов и тканей. Эту часть врожденного иммунитета (иммунного статуса) называют главным комплексом гистосовместимости.

Органы иммунной системы.

Главную роль в иммунной системе играют два фактора это антитела и лейкоциты (белые кровяные тельца). Иммунная система организма человека состоит из разных органов.

Тимус. Это вилочковая железа. Этот орган расположен в верхней части грудной клетки спереди. Он является как бы рассадником Т-лимфоцитов.

Селезенка. Это очень крупный орган, который расположен в брюшной полости в левом подреберье. Он играет роль фильтра всей крови организма, удаляя ее из русла старые эритроциты и тромбоциты. Кроме того, она является и резервуаром крови, а также в ней формируются некоторые клетки иммунной системы. Конечно человек может прожить без селезенки, но при этом он будет более восприимчив к инфекциям.

Костный мозг. Большею частью он находится в крупных трубчатых костях (бедренных), а также позвонках и тазовых костях. Костный мозг – это источник не только эритроцитов (красные кровяные тельца), но и лимфоцитов, а также макрофагов.

Лимфоузлы. Можно сравнить с блокпостами на пути лимфотических сосудов. Они представляют собой фильтры лимфы, очищая ее от различных антигенов: бактерий, вирусов, раковых клеток. Они задерживают антигены, после чего в борьбу с ними вступают антитела, макрофаги и Т-лимфоциты.

Антитела. Представляют собой особые белки (протеины), которые продуцируются клетками иммунной системы. Антитела способны бороться со

специфичными антигенами. Антителами выступают обычно только белковые молекулы, но иногда это могут быть небелковые молекулы. Белковые молекулы в качестве антигена – это, например, болезнетворные бактерии, вирусы, клетки опухоли, чужеродные клетки, которые попали в организм искусственно (переливание крови, пересадка органов и тканей), а также другие белковые вещества.

Антитела имеют свою специфичность. То есть, определенные антитела могут воздействовать только на определенные антигены. К примеру, сыворотка в которой содержатся антитела, вводится в организм при определенном заболевании и не оказывает какого-либо эффекта при других заболеваниях, так как в этом случае в организме – другой антиген.

Белые кровяные клетки – это лейкоциты. Их очень много в крови, и они циркулируют по всему организму, как бы будучи на страже, чтобы в любой момент отразить атаку антигенов. В норме число лейкоцитов составляет от 4 до 9 миллиардов в одном литре крови.

Лимфоциты. Этот вид белых кровяных телец представляет собой ключевой элемент иммунной системы. Лимфоциты обладают уникальным свойством – они могут помнить любой антиген, с которым они когда-либо сталкивались. Благодаря этому их свойству, в частности, и существует иммунитет от различных инфекционных болезней. Это означает, что при попадании в организм какого-либо антигена лимфоциты помнят, как с ними бороться. Лимфоциты делятся на два больших класса: Т-лимфоциты и В-лимфоциты.

Факторы, снижающие и повышающие иммунитет человека.

К факторам, снижающим иммунитет человека относятся:

- 1) Плохая экология
- 2) Стресс
- 3) Неправильное питание
- 4) Вредные привычки

- 5) Бесконтрольный прием антимикробных и антигрибковых препаратов
- 6) Переутомление и недосыпание.

Логично предположить, что для того чтобы сохранить иммунитет в рабочем состоянии необходимо уменьшить количество факторов риска или уменьшить длительность их воздействия на организм человека.

Советы по укреплению иммунитета.

- 1) Правильное питание
- 2) Витамины и минералы. Самыми важными витаминами для иммунной системы являются А, В-5, С, D, F, РР. Необходимые минералы селен, цинк, магний, кальций, железо, йод и марганец.
- 3) Пробиотики. Борьба с дисбактериозом.
- 4) Активный образ жизни.
- 5) Отдых, расслабление
- 6) Русская баня, сауна
- 7) Вакцинация
- 8) Полноценный сон
- 9) Оптимизм.

Вирусная инфекция, которая проникает в организм человека и уничтожает иммунные клетки, вызывая ВИЧ – инфекцию.

ВИЧ – это вирус, выступающий в роли возбудителя инфекции, который способен быстро размножаться, уничтожая здоровые иммунные клетки.

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, т.е. вируса, поражающего иммунную систему. ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

Первичный иммунодефицит – связан с различными генетическими заболеваниями. Вторичный иммунодефицит – вызывается неблагоприятными факторами окружающей среды или различными инфекциями. ВИЧ – неизлечимое заболевание в результате которого страдают Т-лимфоциты.

СПИД – это завершающая 4 стадия ВИЧ инфекции. На этом этапе иммунная система полностью разрушена так что человеку грозят страшные сопутствующие заболевания – инфекционные грибковые онкологические. Оставшиеся малочисленные клетки иммунной системы не справляются с нашествием болезнетворных микроорганизмов. СПИД – не заболевание, а комплексная реакция организма на развивающуюся инфекцию. Синдром – это устойчивое сочетание, совокупность нескольких признаков болезни (симптомов) приобретенной в течении жизни развилось. Иммунодефицит – состояние при котором организм не может сопротивляться различным инфекциям.

ВИЧ – крайне неустойчив во внешней среде и быстро погибает вне тела человека.

Вирус поражающий иммунную систему. ВИЧ – живет и размножается только в организме человека.

При заражении ВИЧ большинство людей не испытывают никаких ощущений. Иногда спустя несколько недель после заражения развивается состояние похожее на грипп (повышение температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфоузлов, понос).

На протяжении долгих лет после инфицирования человек может чувствовать себя здоровым этот период называется скрытой стадией (латентный) заболевания. Однако неверно думать, что в это время в организме ничего не происходит.

Ведь когда какой-либо возбудитель болезни, в том числе и ВИЧ, проникает в организм, иммунная система формирует иммунный ответ. Иммунная система пытается обезвредить болезнетворный возбудитель и уничтожить его. Для этого она иммунная система вырабатывает антитела. Антитела связывают возбудитель болезни и помогают уничтожить его. Кроме того, специальные белые клетки крови (лимфоциты) также начинают борьбу с болезнетворным агентом.

К сожалению, при борьбе с ВИЧ всего этого недостаточно – иммунная система не может обезвредить ВИЧ, а ВИЧ в свою очередь постепенно разрушает

иммунную систему. То, что человек заразился вирусом, т.е. стал ВИЧ-инфицированным еще не означает, что у него СПИД. До того, как разовьется СПИД обычно проходит много времени (в среднем 10-12 лет).

Вирус постепенно разрушает иммунную систему, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. В определенный момент сопротивляемость становится настолько низкой, что у человека могут развиваться такие инфекционные болезни, которыми люди практически не болеют или болеют крайне редко эти болезни называют «оппортунистическими». СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ – инфекции.

### Стадии развития ВИЧ – инфекции

- 1) Инкубационный период ВИЧ инфекции. Период от момента заражения до появления клинических проявлений болезни. Продолжается от 2 недель до 6 и более месяцев. На этой стадии вирус может не определить даже тестирование, однако ВИЧ инфекция уже может передаваться от инфицированного другим людям.
- 2) Стадия первичных проявлений. Эта стадия может проходить бессимптомно либо сопровождаться лихорадкой, увеличением лимфоузлов, стоматитом, пятнистой сыпью, фарингитом, диареей, увеличением селезенки, иногда явлениями энцефалита. Обычно это длится от нескольких дней до 2 месяцев.
- 3) Латентная стадия. Болезнь может ничем себя не проявлять, но ВИЧ продолжает размножаться (увеличивается концентрация ВИЧ в крови) и организм уже не в состоянии производить необходимое количество Т-лимфоцитов – их число медленно снижается. Латентная стадия может длиться от 2-3 до 20 лет и более, в среднем 6-7 лет.
- 4) Стадия вторичных заболеваний. За счет продолжающегося активного увеличения концентрации вируса в крови и снижения Т-лимфоцитов, у пациента начинают возникать разнообразные оппортунистические

заболевания, которым уже не в состоянии противостоять иммунная система в силу быстро снижающегося числа Т-лимфоцитов.

- 5) Терминальная стадия (СПИД). Последняя и конечная стадия ВИЧ инфекции. Число клеток защитников (Т-лимфоцитов) достигает критически малого количества. Иммунная система больше не может сопротивляться инфекциям, и они быстро истощают организм. Вирусы и бактерии поражают жизненно-важные органы, включая опорно-двигательный аппарат, систему дыхания, пищеварения, головной мозг. Человек умирает от оппортунистических болезней, которые принимают необратимый характер. Стадия СПИДа длится от 1 до 3 лет.

Профилактика: соблюдение мер безопасности при половых контактах, медицинских и косметологических процедурах, регулярные анализы крови на инфекцию и соблюдение назначений врача. СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – болезнь конечная стадия развития ВИЧ инфекции.

Естественный путь передачи:

- контактный при половых контактах и при контакте слизистой или раненой поверхностью с кровью
- вертикальный – инфицирование ребенка от вич - инфицированной матери во время беременности, в родах, при грудном вскармливании

Искусственный путь:

- искусственный при проведении косметических процедуры, маникюр, педикюр, нестерильный инструмент, внутривенное введение наркотиков, переливание крови, ее компонентов, пересадка органов и тканей, донорское грудное молоко, использование донорской спермы, медицинские инструменты, не подвергшиеся обработке.

Не передается воздушно-капельным и контактно-бытовым путем.

Биологические жидкости, в которых вирус содержится в максимальной концентрации кровь, сперма, вагинальный влагалищный секрет, грудное молоко, спинномозговая жидкость.

Биологические жидкости с низкой концентрацией: слюна, моча, слезы, мокрота.

Инфицирование человека вирусом происходит при попадании биологической жидкости содержащихся ВИЧ в максимальной концентрации в кровоток или на слизистую оболочку.

Влияние стрессовых состояний на здоровье человека.

Стресс – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Возникновение стресса и его влияние на человека физиологически обусловлены изменением гормонального баланса. В результате реакции организма сначала появляется чувство тревоги и беспокойства, мобилизуются все силы для решения поставленной задачи. Затем наступает фаза адаптации и истощения, которая характеризуется ухудшением эмоционального состояния, нервным перенапряжением и хронической усталостью.

Факторы, влияющие на развитие стресса:

На развитие стресса оказывают влияние врожденные особенности и ранний опыт:

- 1) Генетические факторы риска. Научные исследования доказывают, что реакция людей на те или иные события на 30-40% зависят от генов родителей и на 60-70% от жизненного опыта.
- 2) Воздействие на эмбрион. Если мать во время беременности находилась в условиях негативной психоэмоциональной обстановки, риск возникновения стрессов в будущем у ребенка повышается.

3) Тип высшей нервной системы. Определяется при рождении. Он влияет на реакцию человека на раздражители. Например, меланхолики сталкиваются с психическими расстройствами чаще, чем флегматики.

4) Детский опыт. Чрезмерные переживания способны исказить восприятие мира и привести к недостаточной устойчивости к действию стрессовой ситуации.

Родительские сценарии могут спровоцировать развитие стресса из-за погрешностей при воспитании и негативных переживаний.

Человек способен скорректировать данное состояние при осознании проблемы, достаточной мотивации и управлении эмоциями.

5) Личностные особенности (характер, направленность, ценности, установки)

6) Социальная среда: стрессовое состояние может возникнуть из-за резкой смены положения человека в обществе, повышенной ответственности, отсутствие свободного времени и необходимость торопиться, преобладание интеллектуальной деятельности над физической, хроническая усталость, длительные рабочие смены, неправильный нарушение распорядка дня, частая смена места работы, плохой сон, вредные привычки, нездоровое питание.

Дополнительное влияние оказывает социальное окружение человека. Оно формирует комфортную или дискомфортную среду. Меньше подвержены стрессовым состояниям люди, с тесными семейными связями, живущие в семьях, так как они чувствуют себя в безопасности.

При возникновении психического стресса большое значение имеют когнитивные факторы. Человек может ощущать дискомфорт при повышенной индивидуальной чувствительности рецепторов и неправильной оценке ситуации.

Более подвержены развитию стресса люди с негативными личностными особенностями. Сюда относят склонность к агрессии, враждебности и подозрительности, заниженную самооценку и недостаточную мотивацию.

На вопрос о том, как стресс влияет на здоровье, невозможно дать однозначный ответ. Данное состояние повышает риск развития болезней сердца, ухудшает психологический настрой и может спровоцировать появление депрессии. Однако стресс является естественным защитным механизмом, который помогает быстро мобилизовать силы для преодоления препятствий, поэтому присутствуют и положительные последствия. Влияние стресса на иммунитет.

Напряжение психики при стрессе, которое сохраняется длительно, нарушает иммунную систему. Здоровые клетки перерождаются и это приводит к тяжелым заболеваниям. Под влиянием стресса возникают:

- состояние угнетенности и волнения или перемены в настроении;
- чувство внезапной усталости;
- потеря аппетита или внезапная тяга к определенной пище;
- резкое снижение веса;
- различные высыпания, покраснения, шелушения.

В стрессовых ситуациях иммунная система работает хуже. Негативное влияние связано со снижением концентрации лимфоцитов. Это обусловлено усиленным синтезом кортикостероидов. Если человек пытается избавиться от дискомфорта с помощью алкоголя и курения, состояние ухудшается. На первой стадии стресса и при дистрессе (негативном, длительном и интенсивном стрессе) происходит снижение активности иммунной системы. При ослабленном иммунитете люди не только чаще страдают от различных инфекций, но и тяжелее переносят болезни.

#### Влияние стрессов на физическое здоровье человека

Во время возникновения стресса повышенный уровень гормонов позволяет повысить выносливость и работоспособность человека, однако данный

эффект краткосрочен. После его исчезновения самочувствие резко ухудшается. Негативное влияние стресса на состояние здоровья человека выражается в приступах мигрени, мышечной боли, нарушениях концентрации, расстройствах пищеварения, повышенной утомляемости и т.д.

Влияние стресса на психическое здоровье.

Влияние стресса на психическое здоровье в большинстве случаев негативно. Человек утрачивает способность адекватно реагировать на происходящие события. Возможны проявления агрессии или, наоборот, апатии.

Колебания гормонального фона оказывают сильное влияние на психологическое состояние человека. Человек теряет способность адекватно оценивать происходящее. Возможно появление завышенных требований к себе и другим людям. Человек становится апатичным или агрессивным. Больные жалуются на бессонницу и чувство тревоги. Возможно развитие неврозов. В зависимости от фактора, вызвавшего негативные переживания, могут развиваться:

1. истерические неврозы, сопровождающиеся парезами, развитием тиков, пропажей голоса или слуха. Такие неврозы характерны для творческих людей.
2. невротические неврозы, возникающие при истощении нервной системы и часто приводящие к продолжительным депрессиям.
3. Неврозы навязчивых состояний.

Человек постоянно испытывает один и тот же страх, например, заразиться СПИДом. Страх заставляет его без необходимости мыть руки, избегать контактов с людьми, не пользоваться общественным транспортом. Факт невозможности передачи СПИДа через рукопожатие или через поручни в транспорте не становится поводом изменить поведение.

В наиболее тяжелых случаях пациент способен совершить суицид.

Влияние стресса на работоспособность человека.

Чтобы ответить на вопрос о том, как влияет стресс на организм мужчины или женщины, необходимо учитывать индивидуальные особенности человека. В большинстве случаев работоспособность снижается из-за хронической усталости и нарушений концентрации. Пациенты часто совершают ошибки. Не удается составить план. Часто возникают конфликты с коллегами.

Восстановление организма после стрессового расстройства.

В зависимости от степени нарушений терапевтические меры могут быть различными. Иногда приходится проводить медикаментозное лечение для нормализации психологического состояния. В остальных случаях рекомендуется отдохнуть, чтобы организм смог восстановиться после повышенной нагрузки, и нормализовать эмоциональный фон.

Могут помочь следующие меры:

Эмоциональный выброс. Метод помогает избавиться от негатива, не вступая в конфликт с окружающими. Способы могут быть разными. Некоторым людям достаточно покричать в уединенном месте. Получить эмоциональную разрядку помогают антистрессовые куклы. Физические нагрузки. Посильные тренировки позволяют избавиться от излишков энергии, стабилизировать психоэмоциональный фон и улучшить общий тонус. Однако важно избегать перенапряжения.

Творчество. Позволяет освободиться от негативных эмоций и расслабиться. Можно приобрести специальные раскраски или заняться любимым хобби. Общение с животными. Питомцы помогают успокоиться и расслабиться. Тактильный контакт позволяет нормализовать гормональный фон. Консультация психолога. Специалист не только даст рекомендации по восстановлению, но и поможет поверить в свои силы и избавиться от переживаний. Медитация, дыхательные упражнения, йога и другие расслабляющие практики. Умеренные занятия способствуют изменению гормонального фона. Выбор метода зависит от индивидуальных особенностей характера. Большое значение при реабилитации

имеет помощь окружающих. Желательно чаще разговаривать и проводить время с членами семьи. Это поможет сблизиться и ощутить чувство безопасности. На стресс реагируют все системы организма человека: нервная, пищеварительная, опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, эндокринная, репродуктивная и другие.

Влияние стресса на организм: боли головные, в спине, в груди, сердцебиение, болезнь сердца, плохой сон, повышение артериального давления, ослабление иммунитета, проблемы с пищеварением.

Влияние стресса на поведение: переедание, недоедание, агрессия, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами, излишнее курение, социальная отрешенность, плаксивость, конфликтность.

Влияние стресса на мысли и ощущения: тревога, возбуждение, беспокойство, раздражительность, депрессия, тоска, гнев, чувство незащищенности, эмоциональное выгорание, забывчивость.

Стресс проходит 3 стадии развития:

#### 1. Тревога.

На стадии тревоги наблюдаются такие проявления негативных переживаний как волнение и раздражение. На первой стадии человек может самостоятельно выйти из стрессового состояния при помощи физической активности (повторения в течение 5-10 минут нескольких несложных упражнений). При ликвидации стресса на стадии тревоги он не причинит вреда здоровью.

#### 2. Резистентность (сопротивление). Переход к сопротивлению возможен только в том случае, если организм способен справляться с внешними раздражителями. В состоянии стресса на этой стадии организм функционирует практически так же, как и до вхождения в данное состояние. Агрессия или тревога могут полностью исчезнуть.

#### 3. Истощение.

Организм женщины или мужчины не может постоянно сопротивляться. Третья стадия похожа на первую. Но отличие состоит в том, что внутренние резервы

полностью исчерпаны. При истощении динамика стресса необратима. Возможно развитие психических расстройств, нервного срыва или депрессии.

Специалисты, изучающие стресс и его влияние на организм, считают, что на стадии истощения человек не способен помочь себе самостоятельно.

Изучая стресс и здоровье человека, ученые пришли к выводу, что чем чаще люди испытывают негативные эмоции, тем чаще они болеют, и тем хуже становятся их взаимоотношения с окружающими.

Негативное влияние стрессов на здоровье человека заключается в том, что во время стрессовой ситуации активизируется симпатическая часть нервной системы, что приводит к максимальной стимуляции многих жизненно важных органов.

*Чаще других страдают сердечно-сосудистая и пищеварительная системы. У человека нередко ухудшается аппетит, возникают сложности с усвоением пищи и выведением продуктов жизнедеятельности (дефекации).*

Наблюдается развитие таких заболеваний, как: сахарный диабет, язва, астма, анорексия, ожирение.

#### Работа и работоспособность

Отрицательное влияние стресса на человека выражается в работоспособности и на работе:

1. появлении хронической усталости,
2. снижении способности к концентрации,
3. учащении конфликтов с начальником и коллегами,
4. потере инициативы,
5. допущении ошибок в рабочем процессе (ошибки представляют особую опасность, если от эмоционального состояния человека зависит чье-то здоровье или жизнь — работа водителя, врача и т. д.).

Беременность. В период вынашивания ребенка женская нервная система становится более уязвимой. Женщина чувствует страх перед предстоящими родами, опасается за здоровье плода. Однако, чем чаще беременная испытывает негативные эмоции, тем выше вероятность:

1. Выкидыша.

Волнения приводят к усилению тонуса мускулатуры матки, вызывая ее активные сокращения. Наиболее пагубно воздействие стресса на организм будущей матери в первом триместре. Из-за изменения гормонального фона нарушается имплантация (внедрения) зародыша в матку.

2. Усиление токсикоза. Легкая тошнота может усилиться, стать круглосуточной и перейти в рвоту.

3. Замирания плода.

Семья и окружение. Находясь в неадекватном состоянии, человек не способен выстраивать полноценные отношения с окружающими его людьми. Особенно часто конфликты возникают с членами семьи. Человек может стать подозрительным. В таких случаях возникают навязчивые идеи о том, что близкие хотят его убить, предать или использовать в своих интересах. Сосредоточенность на собственных переживаниях может заставить проявлять безразличие к родственникам. Детский стресс. Адреналин, как и гормон роста и многие другие гормоны, также присутствует в организме ребенка. Ситуации, при которых происходит выброс этого гормона в кровь, возникают практически ежедневно.

Причинами эмоциональных потрясений могут стать разлука с родителями, конфликты близких родственников, необходимость получать новые навыки и т. д. Стрессовых ситуаций детям избежать невозможно. При этом многие из них становятся причиной психологических проблем в будущем. В этом и состоит главная опасность негативных переживаний. Например, если в присутствии

девочки отец избивал мать, став взрослой, девочка будет испытывать страх перед мужчинами, не доверять им.

Положительное влияние стресса. Несмотря на то, что стресс влияет на наш организм отрицательно, в некоторых случаях он необходим человеческому организму.

Эмоциональные переживания нужны при нахождении в экстремальной ситуации. Они помогают мобилизовать скрытые ресурсы нашего тела и спасти жизнь.

Если стрессовая ситуация вызвана радостными событиями, у человека наблюдается эустресс.

Такое состояние возникает при встрече с любимыми людьми, после выигрыша в лотерею, после рождения долгожданного ребенка, во время свадьбы и т. д.

Положительное влияние стресса на нас проявляется в:

- поднятии жизненного тонуса;
- небольшом повышении артериального давления;
- насыщении крови кислородом;
- улучшении обменных процессов;
- появлении эйфории;
- повышении иммунитета.

Эустрессовые переживания должны быть кратковременными. Только в таком случае они принесут пользу.

После того, как человек перенес стрессовую ситуацию, ему рекомендуется изменить образ жизни:

- Необходимо больше времени посвящать отдыху.
- Ложиться спать нужно не позднее 10 часов вечера.

- В рационе должна преобладать растительная пища.
- При наличии лишних килограммов стоит от них избавиться.
- Спиртные напитки, вопреки распространенному мнению, не помогают справиться со стрессом.
- Физические нагрузки считаются хорошим способом избавления от адреналина, помогают снять напряжение и предупредить пагубное влияние стресса на организм человека. После получасовой тренировки у людей начинают вырабатываться гормоны счастья — эндорфины. При наличии проблем со здоровьем тренировки в спортивном зале можно заменить прогулками на свежем воздухе.

Внезапный стресс может привести:

- к сердечному приступу, панической атаке
- к повышению уровня глюкозы и адреналина, повышается артериальное давление
- возникает отказ от еды или, наоборот, приступы обжорства
- часто стресс вызывает спазмы не только сосудов, но и мышц, нарушается двигательная функция

Если человек постоянно находится в состоянии стресса, то организм изнашивается. Здоровье такого человека под угрозой.

Чаще всего подвергаются стрессу люди, у которых повышено чувство тревожности. Сначала у них изменяется настроение, возникает волнение, затем появляется ожидание негатива, т.е. страх будущего. Затем организм начинает реагировать на такое поведение сердцебиением, потоотделением, дрожанием рук, дрожанием голоса и т.д. Результатом становятся различные проявления организма.

Если состояние стресса – стало уже хронической реакцией на раздражители, то, как и при аллергии, нужно пытаться избегать «соприкосновения» с ними. Но не всегда это возможно. Поэтому важно научиться справляться со стрессом. Как это

сделать? Задействовать все резервы своего организма. Если научиться адекватно оценивать ситуацию, то это поможет предотвращать реакцию организма человека на стресс.

- медитация, релаксация, аутотренинг

Все это освобождает мозг от ненужных тревог и эмоций, снимает напряжение. В результате возникает состояние спокойствия и уверенности в себе, в своих силах.

Помогает при стрессе также:

- Обливание водой, контрастный душ, гидромассаж.
- Точечный массаж, при котором разминают участки тела затвердевшие, скованные спазмом
- Любые физические упражнения способны убрать состояние тревоги, ведущее к стрессу. Особенно хорошо заниматься плаванием: мышцы расслабляются, вода смывает весь негатив.

Такие отрицательные эмоции как раздражение, беспокойство, тревога, страх вызывают напряжение в мышцах. Если научиться расслаблять мышцы, то можно уменьшить влияние стресса на здоровье человека.

Стресс, по определению Г. Селье представляет собой специфический ответ организма на любое предъявленное к нему требование, которое выражается в виде напряжения всех защитных сил организма, мобилизации ресурсов, прежде всего вегетативной, нервной и гормональной систем, для приспособления к изменяющейся ситуации и решения возникших жизненных задач.

Факторы, вызывающие стресс, называются стрессорами. Это могут быть физическая нагрузка, конфликтная ситуация (семейная или служебная), воздействие холода, инфекция и др. Но независимо от характера стрессора организм реагирует на любой такой раздражитель не специфически, т.е. одним и тем же комплексом реакций: учащением пульса, повышением артериального давления.

Реакция организма на любой стрессор является приспособительной и как установил Г. Селье состоит из трех фаз:

- фазы тревоги (общая мобилизация защитных сил организма)
- фаза повышенной сопротивляемости (человек приспосабливается к преодолению трудностей)
- фаза истощения (необходимость помощи для устранения агрессора).

Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он становится травматическим, т.е. вызывает психологическую тревогу. Далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс.

Травматический стресс – это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека с окружающим миром. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Психологическая травма возможна если:

- пережитое разрушает привычный образ жизни
- происшедшее событие осознаваемо, т.е. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние.

Сильное или слишком длительное эмоциональное напряжение называют нервным, или эмоциональным стрессом.

Стресс не всегда вреден для организма.

Г. Селье различает физиологический стресс (или эустресс – ответ организма на предъявляемое ему требование) и патологический стресс (или дистресс – в переводе с английского несчастье, недомогание, истощение). Поэтому психологический стресс может оставаться в пределах нормы или переходить в болезненное состояние в зависимости от его силы, длительности и положительной или отрицательной эмоциональной окраски.

Например, на Кавказе есть селение долгожителей, чей возраст превысил 100 лет. Одной из причин массового сверх долгожительства – природный оптимизм

горцев, их культура радости и счастья. Когда европейский журналист, посетивший это село захотел узнать у 140 летней старейшины секрет долгожительства мудрая женщина посоветовала «Необходимо много работать и радоваться жизни». Из поколения в поколение здесь передавалась культура радости «Если ты абсолютно здоров, тебя все должно радовать, если ты на что-то злишься, значит ты заболел». Они интеллектуально запрограммированы на долгую жизнь, в их психологической жизни практически отсутствуют дистрессы (стрессы с отрицательной нагрузкой или разрушительные стрессы).

Таким образом, положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Формула «В здоровом теле здоровый дух» означает также, что для поддержания хорошего физического здоровья необходимо психическое «закаливание», умение ощущать радость жизни.

Французский врач Поль Вайнбаум, исследовавший биологическую функцию улыбки, установил, что она усиливает приток крови в сосуды головного мозга, стимулирует деятельность левого полушария и тем самым способствует возникновению положительных эмоций.

Самовнушение – один из способов совершенствования своей психики. Самовнушение повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность в своих силах. Психологическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез и др. таким образом мысли укрепляют тело. И наоборот, безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию физического и психического здоровья.

Например, чаще простужаются, болеют гриппом и острыми респираторными заболеваниями люди, обладающими такими чертами характера как:

- упрямство и негибкость характера;
- ранимость и обидчивость;
- неуверенность в себе;

- ощущение вины и склонность к самобичеванию;
- злопамятность и неспособность прощать;
- нервозность и агрессивность;
- разочарованность и подозрительность.

Среди заболеваний, которые могут быть связаны со стрессовыми состояниями – ишемическая болезнь сердца, гипертония, мигрень, гастрит, язва желудка, заболевания почек. Стресс сам по себе не вызывает эти болезни, но способствует их возникновению, снижая иммунитет (защитная реакция организма).

Например, по одной из теорий возникновения рака, его жертвой может стать человек с ослабленной иммунной реакцией, а также чрезмерно обидчивый, из-за того, что он легче поддается стрессу. Профилактика стрессовых состояний. Управление стрессом – надежный способ защиты иммунитета. Приучив себя расслабляться, снимать напряжение, разрешать конфликты и меньше беспокоиться, человек освобождается от стресса и улучшает качество и продолжительность своей жизни.

#### Эмоции в жизни человека.

Эмоции – это первая мгновенно возникающая реакция. Когда человек воспринимает предметы и явления окружающего мира, он всегда как - то относится к ним, причем это не холодное, рассудочное отношение, а своеобразное переживание. Одни события вызывают у него радость, другие негодования, одни вещи ему нравятся, другие вызывают неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен, третьих ненавидит; некоторыми поступками он гордится, других стыдится. Человек еще не успел осознать и обдумать, а эмоция уже сработала – отразилась на лице, в позе, в жестах, микродвижениях – и уже была воспринята другими людьми. Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь – все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам; они называются эмоциями.

Эмоции не могут возникнуть сами по себе, без причины. Источник эмоции – объективная действительность в ее соотнесении с **потребностями человека**. То, что связано с прямым или косвенным удовлетворением потребностей человека, вызывает у него положительные эмоции, то что препятствует удовлетворению этих потребностей вызывает отрицательные эмоции.

Сильные эмоции связаны с целым рядом физиологических изменений (изменяется ритм дыхания, деятельность сердечно-сосудистой системы и др.). Физиологически это значит, что возникший в коре больших полушарий головного мозга процесс возбуждения (при восприятии человеком какого-либо объекта или явления) при определенных условиях распространяется на подкорку, где находятся центры, управляющие деятельностью внутренних органов, что и обуславливает соответствующие изменения в организме. Положительное эмоциональное состояние повышает работоспособность, снижает утомляемость человека, повышает способность к энергичным продуктивным действиям. Отрицательные эмоциональные переживания связаны с такими изменениями в организме, которые снижают психическую активность человека, ведут к значительному ухудшению его деятельности, к падению трудоспособности.

Изменяя жизнедеятельность человека, эмоции выражаются в целом ряде внешних проявлений. Сильные чувства связаны с изменением кровообращения – в состоянии гнева, страха человек бледнеет, так как кровь отливает от внешних покровов кожи. От смущения – краснеет, кровь приливает к лицу. Эмоции проявляются в мимике, пантомимике, вокальной мимике.

Эмоции можно рассматривать и с точки зрения того, вызывают ли они активное или пассивное состояние, повышают или угнетают жизнедеятельность человека. С этой точки зрения, эмоции делятся на две группы – стенические (сила) и астенические (слабость, бессилие). Стенические эмоции повышают активность, энергию, вызывают подъем, возбуждение, бодрость, напряжение. Сердце

начинает усиленно работать, кровяное давление повышается, увеличивается темп и глубина дыхания (радость, боевое возбуждение, спортивная злость т.д.).

В зависимости от силы и длительности, устойчивости эмоций различают их отдельные виды, в частности выделяются настроения и аффекты.

Настроение представляет относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека. Настроение часто бывает длительным, устойчивым, может продолжаться днями, неделями, месяцами, а иногда захватывает целый период жизни человека.

Настроение, как и эмоции может быть стеническим или астеническим – радостным, печальным, жизнерадостным и вялым. Настроение тесно связано с тем, как складываются для личности жизненно важные отношения с окружающими и с ходом собственной деятельности. При этом важно, как человек расценивает происходящее и относится к нему. Поэтому настроение человека существенно зависит от его индивидуальных характеристических особенностей (от того как он относится к трудностям – склонен ли он их переоценивать и падать духом, легко демобилизуясь, либо перед лицом трудностей он, не предаваясь беспечности, умеет сохранить уверенность в том, что с ними справится).

Аффект (латинское душевное волнение, возбуждение) – это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва. Чаще всего аффективные реакции есть следствие слабой воли человека, неумение владеть собой, контролировать свое поведение.

Индивидуальные различия в проявлении эмоций зависят от волевых качеств человека. Волевой человек всегда стремится овладеть своими эмоциями, не расслабляться под их влиянием, а в ряде случаев вообще не поддаваться эмоциям, если он осознает их отрицательное субъективное и общественное значение. Воля человека выражается в том, насколько он способен преодолеть

препятствия и трудности на пути к достижению цели, насколько умеет управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным задачам.

Специфичное проявление воли, связанное с преодолением специфичных трудностей, называют волевыми качествами. Большинство исследователей отмечают существование базильных (первичных) волевых качеств к ним относятся – энергичность, терпеливость, выдержка.

Существует ряд качеств, который традиционно относят к разряду волевых – настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность.

В поведении человека проявляется эмоциональная привязанность к цели деятельности. Мобилизация ресурсов происходит с широким использованием механизма эмоций. Таким образом, очевидно, что настойчивость – это эмоционально-волевое качество, в котором эмоциональные и волевые компоненты на разных этапах деятельности могут быть представлены по-разному.

Наличие эмоционального компонента, который имеет моральную окраску и выражает отношение человека к общепринятым нормам поведения, отмечается в таких качествах как дисциплинированность, организованность, целеустремленность, инициативность, самостоятельность. Более того в проявлении этих качеств можно увидеть все стороны личности: ее эмоциональные, интеллектуальные и волевые особенности.