

Здоровье — это жизнь.

Факторы риска для здоровья современной молодежи. Проблема здорового питания. Увлечение диетами. Гиподинамия — проблема современных молодых людей. Стресс и его влияние на здоровье. Вредные привычки. Сохранение здоровья и правила здорового образа жизни. Режим дня

Что такое здоровье? Простота ответа на этот вопрос – типа «это когда ничего не болит» - кажущееся. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов». А здоровый образ жизни делает нашу единственную в своем роде жизнь интересной и счастливой, несмотря на естественные трудности и удары судьбы, без которых жизнь невозможна.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья. Но сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные несколькими поколениями, отнюдь не соответствуют этому. Многие, к сожалению, мало реализуют здоровый образ жизни в повседневной действительности.

Что и кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни? Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих факторов выступают болезнь, жизненный кризис или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах.

Сегодня перед обществом стоит задача сформировать поколение с иным отношением к своему здоровью. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки.

Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы.

Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок.

Культура здоровья предполагает следующее:

- Культура брачного выбора и планирования семьи.
- Физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
- Психо-гигиеническая культура, которая обеспечивает защиту от отрицательно-экстремальных факторов, негативных эмоций.
- Духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти.
- Культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни.
- Индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.

Отсюда следует, что личную гигиену, личную потребность в физическом, духовном и нравственном совершенстве надо прививать с детства, продолжая эту работу в молодежной среде.

Стратегические цели по укреплению здоровья молодых предполагают следующие направления здорового образа жизни:

- Физическая культура;
- Рациональное питание;
- Отказ от курения;
- Отказ от наркотиков;
- Отказ от алкоголя;
- Самоконтроль за своим здоровьем;
- Этика;

Причиной развития многих заболеваний являются факторы риска, к числу которых следует отнести и факторы поведенческого характера: курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию, токсикоманию. Все они относятся к группе психоактивных веществ, при употреблении которых формируется зависимость.

Зависимость – это глубинная, непреодолимая тяга повторно испытать ощущения, полученные от употребления этого вещества. Сила этого впечатления такова, что оно становится главенствующим и превосходит все естественные и приобретенные потребности. Тяга к «повтору ощущений» становится в большинстве случаев единственным и главным стремлением в жизни. Напряжение, подавленность, волнение и возбуждение усиливают потребность к их употреблению и у человека формируется зависимость к этому психоактивному веществу.

Существуют психическая и физическая зависимости.

Психическая зависимость означает, что человек добивается внутреннего равновесия только с помощью этого психоактивного вещества. Тот, кто нашел это приятным, легко склоняется к тому, чтобы все повторить. В конце концов, человек не может обходиться без возбуждающего и успокаивающего вещества, возникает необходимость снова и снова употреблять его, а когда сформировалась психическая зависимость, можно говорить о зависимости в полном смысле этого слова.

Физическая зависимость от психоактивного вещества означает, что оно уже включилось в обмен веществ в организме. Уже какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Например, наркотики принимаются уже не для того, чтобы испытывать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления начинающегося синдрома отмены, когда в организм перестает поступать это вещество.

В Беларуси сегодня на наркологическом учете состоит 18,5 тыс. подростков. Ежегодно количество учетных подростков увеличивается на 15-20 %. В Гомельской области на учете у нарколога состоит более 3-х тыс. подростков. По данным подростковой наркологической службы г. Гомеля к 23 годам 24 % таких подростка побывали в местах лишения свободы, 4 % стали наркоманами, 14 % - алкоголиками.

Проблемой в молодежной среде остается потребление табака. В Гомельской области процент курящих составляет 39 %, в т.ч. дешевые сигареты курят 55,1 %. Низкий процент бросивших курить за последний год – 11,8 %.

Вот почему сегодня в молодежной среде особое значение приобретает формирование принципов здорового образа жизни.

В области активизировалась работа по созданию современных условий для формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

Проблемы питания

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Анализ особенностей организации питания показал, что большинство респондентов завтракают дома. Ежедневно употребляют в пищу овощи и фрукты 69,3% учащихся школы. На присутствие мяса в ежедневном меню указали 59,3% учеников школы. Молоко и молочнокислые продукты употребляют в пищу каждый день половина опрошенных учеников школы (53,1%). Каждый второй школьник ест рыбу раз в неделю. Крайне редко употребляют в пищу овощи и фрукты 20,2% школьников. Вообще не едят мяса 2,2%, 4,1% и 14,3% подростков школы. В меню каждого третьего респондента отсутствует молоко и молочнокислые продукты, каждый пятый анкетированный исключил из рациона рыбу. Однако систематически едят бутерброды около половины школьников (43,3%)

Довольно часто в меню присутствуют сладкие газированные напитки у 49,1% учеников школы. Конфеты и чипсы ежедневно употребляют в пищу большинство опрошенных (63,1% школьников)