

## **ПОЗИТИВНИЙ СПЕКТР ВПЛИВУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА РІЗНІ СТОРОНИ ПРОЯВІВ ОРГАНІЗМУ Й ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ**

***І. І. Самокиш,***

*доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри загально-медичних наук  
Міжнародний гуманітарний університет, м. Одеса*

Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони проявів організму й особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності, відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, цілісній культурі життєдіяльності. У психологічному аспекті – достоїнство здорового способу життя, яке характеризується нормальним самопочуттям, нервово-психічною стійкістю, здатністю успішно переносити наслідки психічних стресів, упевненістю в своїх силах, меншій схильності до депресії. У функціональному прояві можна відзначити, перш за все: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів і високий рівень функціональних можливостей.

У статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), прийнятому на Міжнародній конференції з охорони здоров'я, що проходила в Сполучених Штатах Америки (м. Нью-Йорк) з 19 червня по 22 липня 1946 р., і підписаного представниками 61 країни світу, здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Це визначення базується на уявленні про цілісність організму та його компонентів, які характеризують можливості й здібності особистості задовольняти свої біологічні, духовні та соціальні потреби при досконалій адаптації до зовнішніх екологічних і соціальних умов (Айзман Р.І, 2009).

Згідно з висновком експертів ВООЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100%, то стан здоров'я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20% – від спадкових факторів, на 20% – від стану навколишнього середовища. А решта 50% залежать від самої людини (спосіб життя).

Результати багаторічних досліджень групи вчених під керівництвом академіка Ю.П. Лисицина (2010) показали, що провідні фактори здоров'я у відсотковому вираженні співвідносяться таким чином: спосіб життя людини – на 50-55% визначає стан його здоров'я; екологічні фактори – на 20-25% впливають на здоров'я людини; біологічні фактори – на 15-20% визначають стан здоров'я; медичні фактори – на 8-10% впливають на здоров'я людини.

Інші вчені вважають, що співвідношення факторів стану здоров'я людини має такі значення (Голубева Г.Н., Голубев А.І., 2013): біологічні та психологічні властивості особистості (спадковість, темперамент, тип вищої нервової діяльності) – на 15-20% визначають здоров'я; соціально-економічні та політичні фактори (охорона здоров'я, стан його служб, кадрів, доступність

ліків, рівень медичної науки, умови праці та життя) – на 10-15% впливають на здоров'я; фактори навколишнього середовища (стан повітря, води, їжі, шум, відносини в навчальному, робочому колективі, в сім'ї, телебачення, темпи соціальних змін у суспільстві і т.д.) – на 20% впливають на здоров'я; спосіб життя (категорії: економічна (рівень життя), соціологічна (якість життя), соціально-психологічна (стиль життя)) – на 50-80% впливають на здоров'я.

Також, на думку деяких дослідників (Нистрян Д.У., 1991) здоров'я людини залежить, у першу чергу: від способу життя – на 60 %; від навколишнього середовища – на 20 %; від медицини – на 8 %.

Очевидно, що спосіб життя – як спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда, є ключовим фактором, від якого залежить здоров'я кожної людини. Проте розподіл факторів здоров'я за рівнем впливу, на нашу думку, є достатньо умовним.

Наприклад, в економічно відсталих країнах з нерозвиненою охороною здоров'я, низьким рівнем життя, складними умовами праці та відпочинку, значення відповідних факторів може збільшитися в декілька разів порівняно з вищенаведеними. Природно-кліматичні умови на земній кулі відрізняються істотною різноманітністю, їх вплив не може бути однозначним, як для народів, які проживають у відносно «комфортних» кліматичних умовах, так і для людей, що мешкають в пустелях Африки та Азії і на рівні субарктичного та арктичного поясів Євразії та Північної Америки.

Також, в нашій країні та в деяких регіонах світу, де проходять різні локальні та регіональні військові конфлікти, рівень випадкових смертей від застосування зброї, смертей від голоду та виснаження надто високий і, здебільшого, не залежить від здорового способу життя.

У статуті ВООЗ зазначено, що уряди несуть відповідальність за здоров'я своїх народів, і ця відповідальність вимагає прийняття відповідних заходів соціального характеру в галузі охорони здоров'я.

На думку основоположника валеології Ізраїля Брехмана (2001) саме здоров'я людей повинно служити головною «візитною карткою» соціально-економічної зрілості, культури й успіху держави. Запорукою здорової і успішної нації є, перш за все, здоров'я молоді в тій чи іншій державі.

ВООЗ у 2003 році визначила стратегічні напрями поліпшення здоров'я і розвитку дітей і підлітків. Так, у додатку 1 – «Практичні дії для охорони здоров'я дітей і підлітків за етапами з моменту народження до віку 19 років» визначено, що пріоритетним напрямом для здійснення практичних дій у підлітковому віці (до 19 років), є сприяння здоровому розвитку та способу життя, що включає: відповідний раціон харчування; регулярне фізичне навантаження; гігієну порожнини рота; відстрочку початку статевого життя.

Таким чином, проведені дослідження спеціалістами ВООЗ та провідними вченими у напрямі визначення впливу різних внутрішніх і зовнішніх факторів на здоров'я людини показали, що спосіб життя є ключовим фактором здоров'я, вплив якого у відсотковому співвідношенні порівняно з іншими факторами перебуває в діапазоні 50-80%. У той самий час, розподіл факторів здоров'я за

рівнем впливу в кожній країні світу є достатньо умовним, що залежить від рівня життя, умов праці та рівня безпеки громадян, стану охорони здоров'я, природно-кліматичних умов та ін. Виходячи зі стратегічних напрямів поліпшення здоров'я людей, очевидно, що ключовим завданням кожної країни світу є сприяння здоровому способу життя.

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я КОМБАТАНТА: ПТСР-ДИСКУРС**

**О. Д. Сафін,**

*доктор психологічних наук, професор,*

**Ю. О. Тенюк,**

*кандидат психологічних наук,*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Згідно із дослідженням ООН, проведеним в Україні ще до широкомасштабного вторгнення, близько 57% українських ветеранів потребували психологічної підтримки. Також дослідження показало, що 54% ветеранів потребували допомоги через конфлікти у сім'ї, ще 24% відчували тривожність, порушення сну та апетиту, у 12% були неконтрольовані напади агресії, 6% думали про суїцид і 4% зловживали психоактивними речовинами.

А зараз інша війна. Очевидно, що солдатів та офіцерів, травмованих війною, буде значно більше, а отже, й проблем буде більше. На відміну від бойових дій 2014-2016 рр. ця війна отримала назву «великої» через повномасштабне вторгнення, масове використання крилатих ракет по житловим масивам, цивільній інфраструктурі, особливу жорстокість та нелюдяність з боку російських варварів, цинічною зневагою до правил воєнних дій і ставленням до військовополонених. Вона характеризується величезною кількістю загиблих, поранених, військовополонених та заручників із числа цивільного населення, тимчасово переміщених осіб.

Проведене обстеження військових, що перебували у зоні АТО, вказує на доволі велику поширеність клінічно значущих симптомів ПТСР – 20% серед загальної вибірки (Чабан О.С., Безшейко В.Г., 2017). За результатами клініко-психопатологічного обстеження учасників бойових дій ПТСР було виявлено у 31,43% (Денисенко М.М., Лакинський Р.В., Шестопадова Л.Ф., Лінський І.В., 2017). В іншому дослідженні ймовірний ПТСР виявлено у 23% осіб (Руденко О.В., Хараджі Л.О., 2020). А зараз неможливо навіть уявити, на які показники ми «вийдемо» після закінчення цієї війни.

ПТСР передувє виснаження (втома), яке є проміжним станом між нормальним функціонуванням особистості й патологією та містить три діяльнісних аспекти: практичний, особистісний та соціальний. Зокрема, практичний аспект знаходить своє відображення у зниженні якості та продуктивності професійної діяльності; особистісний – у швидкому стомленні,