

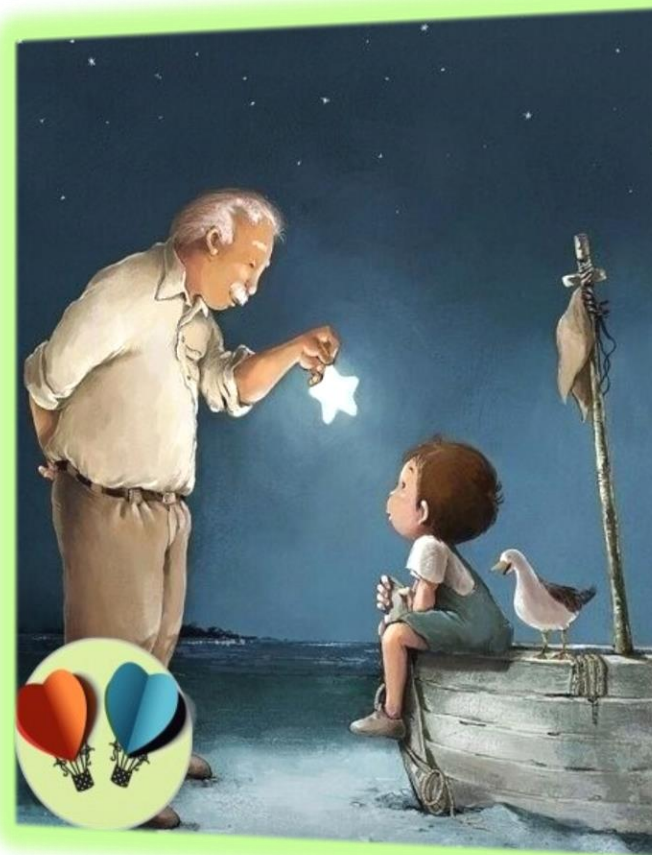
**Донецкий Национальный Медицинский Университет имени М. Горького
Донецкий Республиканский Центр Охраны Материнства и Детства**

Здоровый образ жизни как фактор самосохранительного поведения молодежи в Донецкой Народной Республике.



Таций Виктория Николаевна, к.псх.н., заведующая
Кризисным центром перинатальной психологии и
психотерапии ДРЦОМД, главный Республиканский
специалист по медицинской психологии МЗ ДНР.
Райхерт Валентин Игоревич, студент ДОННМУ
ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО
Сметанина София Романовна, студентка ДОННМУ
ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
НАЧИНАЕТСЯ СО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ
РОДИТЕЛЕЙ, ИХ
САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ОСОБАЯ СФЕРА ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ
– ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ,
СОВМЕЩАЮЩАЯ В СЕБЕ ИНТЕРЕСЫ
ИНДИВИДА, СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ
(ПРЕЖДЕ ЭТО СЕМЬЯ), А ПОСЛЕ
ОБЩЕСТВО В ЦЕЛОМ.

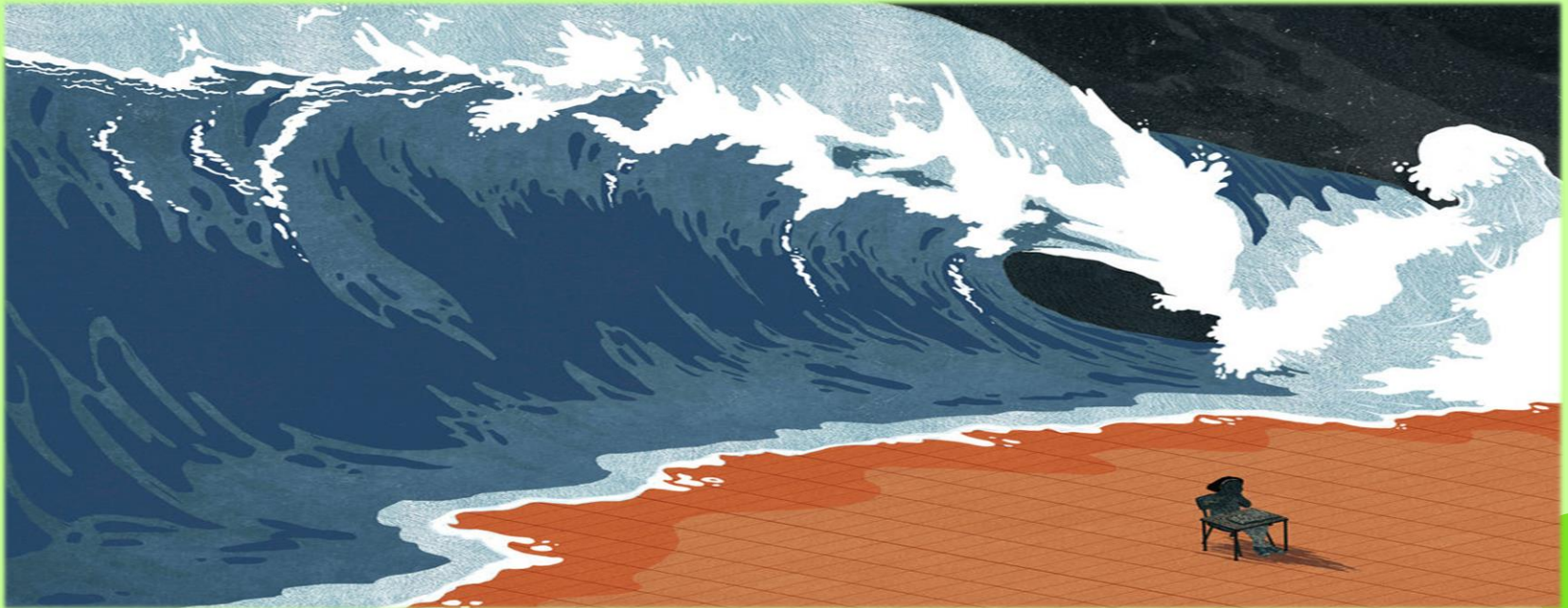


Характер взаимосвязи биологического и социального в человеке.

З	БИОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦЕАЛ
Д	- физическое	- интеллектуальный
О	- половое	- трудовой
Р	- психосексуальное	- оборонный
О	- психическое	- репродуктивный
В	- социальное	- нравственный
Ь		- политический
Е		



Нахождение в условиях военного конфликта во многом изменили ценностные ориентации населения относительно охраны и реабилитации здорового образа жизни.



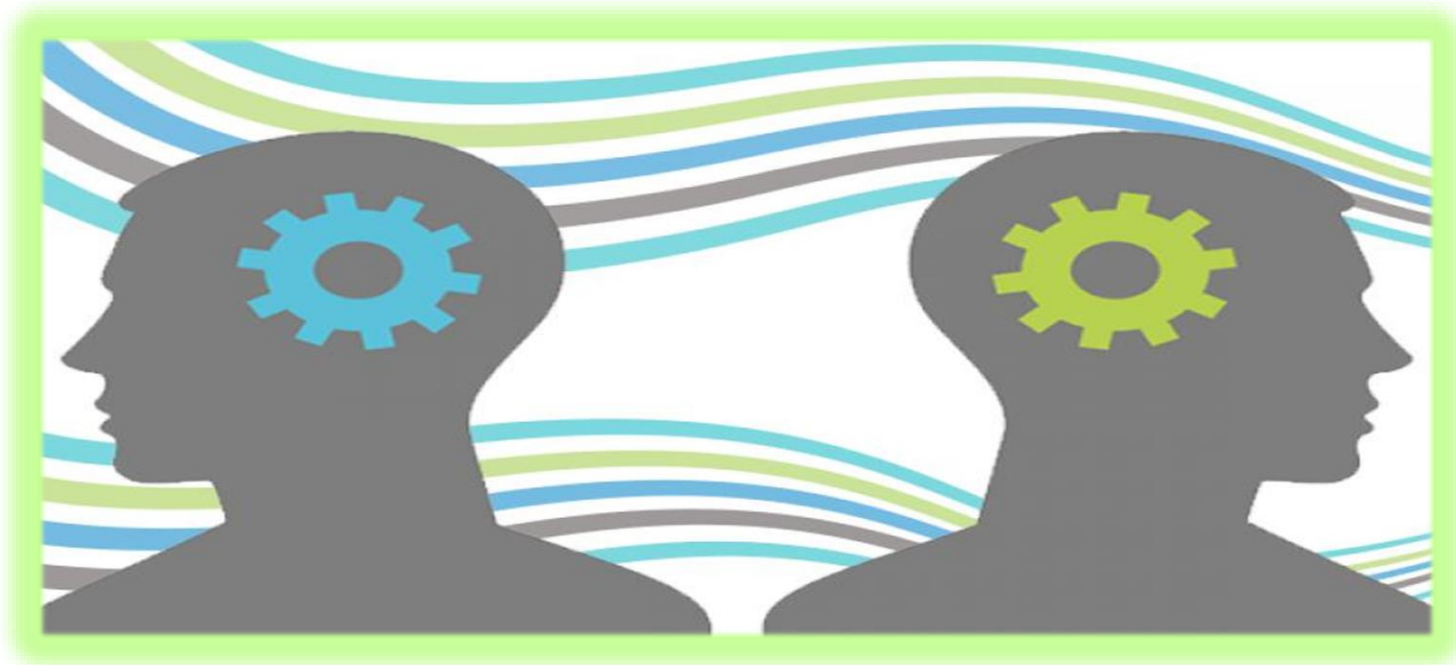
Как следует из таблицы №1, физическое, половое, психосексуальное и психическое развитие является непосредственным предметом психологических и медицинских наук. Оценка социального также должна входить в сферу интересов врачей и медицинских психологов – оно сказывается как на остальных составляющих биологического созревания молодежи, так и на здоровье в целом. Еще большую актуальность этой проблеме придает отмечаемая активизация, ускорение социализации молодежи. Развитие молодежи стоит рассматривать как органическую часть физического, психического и репродуктивного здоровья.



Очевидность взаимосвязи здоровья с трудовым, оборонным и репродуктивным потенциалом не требует комментариев. Однако состояние здоровья оказывает непосредственное воздействие и на интеллект, и на нравственное состояние, и на общественно-политическое поведение человека.



Быть *здоровым* – это «не иметь никаких болезней» - так считают 65% жителей ДНР; для этого надо «ощущать в себе жизненную энергию» - 25% жителей ДНР; 52% сказали, что здоровье – это возможность не переживать никаких стрессов и «жить без нервов». 0,6% - предложили какой то свой вариант и утверждали, что важны сразу три пункта.



А быть *больным* в представлении наших граждан – находится постоянно в напряжении, «на грани» - 64%; это страдать от серьезных недугов – 27%; постоянно чувствовать себя плохо – 9%.

**Оценка респондентами состояния своего здоровья
и членов своих семей
(% от общего числа опрошенных по каждой
группе).**

Самооценка здоровья	состояния	Группа молодых семей			
		В целом	В т.ч. семьи с числом детей:		
			Без детей	Один	двое
Здоровье респондента					
хорошее		51	54	48	43
удовлетворительное		42	34	43	41
плохое		9	3	7	4,5
Здоровье жены (мужа) респондента					
хорошее		51	55	48	42
удовлетворительное		43	35	43	40
плохое		4,2	3,5	3,5	4,2
Здоровье ребенка (детей) респондента					
хорошее		39	16	57	48
удовлетворительное		29	3,8	36	43
плохое		5,4	0,8	8	9

Как показывают наши исследования, большинство наших граждан скептически относятся к самосохранительному поведению и игнорируют активную здоровьесберегающую жизненную позицию. Более того, они ориентированы на пассивно-рентное отношение к своему здоровью и связывают свои надежды на улучшение его качества не с личными усилиями, а с внешними обстоятельствами, не зависящими от них самих. Иными словами, современные реалии таковы, что в общественном мнении промышленных городов ДНР отсутствуют активные установки на самосохранительное поведение и здоровый образ жизни.



**Состояние ЗОЖ в представлении различных
групп населения ДНР
(% от общего числа опрошенных по каждой
группе)**

Варианты ответов	учащие ся	родител и	Молоды е военнос л.	экспе рты
Отказ от вредных привычек	59	78	67	82
Регулярные занятия спортом	61	56	46	61
Правильное питание	53	59	56	67
Наблюдением за состоянием своего здоровья	39	43	43	49
Разумное сочетание физической и умственной нагрузок	31	23	32	57
Соблюдение режима дня	28	29	39	28
Поддержание гигиены тела	29	24	27	28

Профилактическая работа с молодежью показывает, что формирование ответственного отношения к здоровью, пропаганда здорового образа жизни фактически является важной составляющей социализации и формирования молодежи.





Исследования выделяют пять основных институтов общества, влияющих на образ жизни и состояния здоровья молодежи ДНР : семья, школа, здравоохранение, средства массовой информации, государство. Особое место среди них занимает первичная родительская семья.



Ценность личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Еще Гиппократ писал: «Как суконщики чистят сукна, выбивая из них пыли, так гимнастика очищает организм». Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.



ВЫВОДЫ:

Несмотря, что ценность здоровья у молодежи повышается, она не стала фактором сознания, остается на уровне моды — реальное самосохранительное поведение не претерпело существенных изменений: по-прежнему много пьют, по-прежнему много курят, нарушают режим сна, отдыха и двигательной активности, не заботясь о правильном питании. Следовательно, до тех, пор, пока реальной (вынужденной) целью развития общества не будет здоровый человек, надежд на массовость в индивидуальном формировании здоровья немного.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

