Холопова С.Н.**Проблемы психологии в вопросах поддержания здорового образа жизни***МБУ ДО «ЦВР» Крылатый»**(Россия, Самара)**doi: 10.18411/lj-08-2021-70***Аннотация**

Обсуждаются некоторые актуальные проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни человека. Акцент сделан на психологические аспекты данного образа жизни, а также проблемы психологического плана, с которыми приходится сталкиваться людям, выбравшим здоровый образ жизни.

Цель работы – определить психологические проблемы в сфере здорового образа жизни, оценить мотивацию граждан России и зарубежья поддерживать данный образ жизни, а также предложить мероприятия по устранению данных проблем и увеличению здоровья населения.

Ключевые слова: психология здоровья, образ жизни, общество, социально-психологические проблемы, зависимости, культура, духовность.

Abstract

Some topical problems of the psychology of health and a healthy lifestyle of a person are discussed. The emphasis is placed on the psychological aspects of this lifestyle, as well as the psychological problems that people who have chosen a healthy lifestyle have to face.

The purpose of the work is to identify psychological problems in the field of a healthy lifestyle, assess the motivation of citizens of Russia and abroad to maintain this lifestyle, and also propose measures to eliminate these problems and increase the health of the population.

Keywords: health psychology, Lifestyle, society, socio-psychological problems, addictions, culture, spirituality.

Проблема пропаганды здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) - одна из самых актуальных проблем психологии здоровья, поскольку из года в год наблюдается растущий интерес исследователей к этой теме. Изменение своего поведения для снижения риска возникновения проблем со здоровьем становится одной из важнейших задач 21 века.

В современном мире существует большое количество организаций и программ, пропагандирующих здоровый образ жизни и побуждающих людей активизировать деятельность для улучшения своего физического здоровья. Основная задача этих мотивационных усилий - не предупреждать людей о положительном и отрицательном влиянии различных форм поведения на здоровье людей, а убеждать их в возможности улучшения их здоровья. В связи с этим умение думать о будущем, конкретных целях, стремление к поведенческой независимости имеет важное значение для здорового образа жизни и укрепления здоровья.

При этом во многих странах, в том числе и в России, отмечаются опасения по поводу здоровья населения на государственном уровне. Проблема состояния здоровья человека также является проблемой для науки, в том числе и для психологии, потому что многие проблемы не решены в теоретическом и практическом плане сохранения и укрепления всех аспектов здоровья. Это зависит от многих факторов, в том числе от того факта, что болезнь культивировалась на протяжении многих лет как ценность в общественном сознании - она была в значительной степени сосредоточена на финансовых и научных усилиях; здоровье было принято как благотворительность. Духовность и духовное здоровье обычно выходили за рамки психологии.

Верно сказать, что разрушение человеческой природы ради удовлетворения потребностей общества, таких как бегство от социальной жизни, препятствует достижению истинной целостности; высокая степень личного единения может быть достигнута только в том случае, если будут синтезированы биологические и социальные компоненты изменений, на которых основан неразделимый человеческий мир.

Термин «здоровый образ жизни» обычно относится к поведению, направленному на поддержание и укрепление здоровья: упражнения, правильное питание, культурный отдых, тяжелая работа, закрытие или упражнения, устранение вредных привычек, ожирение и т. д. Можно ли принимать за здоровый образ жизни попытку человека заглушить свои проблемы в спорте? В бодибилдинге, сидении на диетах, озабоченности своим внешним видом, зависимость от лекарств, а также многих других сомнительных увлечениях. Установлены ли критерии, по которым норму в уходе за своим телом можно отличить от патологии? И в каком случае человек будет нуждаться в помощи?

Для оценки здоровья людей используется ряд традиционных индикаторов: ресурсы здоровья, потенциал здоровья и баланс здоровья.

Ресурсы здоровья - это морфофункциональные и психологические способности организма изменять баланс здоровья в положительную сторону. Рост ресурсов здоровья обеспечивается всеми мерами здорового образа жизни (питание, физические упражнения и т. д.).

Способность к здоровью - это набор индивидуальных способностей адекватно справляться с внешними факторами. Совместимость реакций определяется состоянием адаптивно-нервной системы (нервной, эндокринной, иммунной) и психологическим (иммунным) режимом автономии.

Баланс здоровья - это четкое состояние баланса между способностями к здоровью и факторами, которые на него влияют.

Теоретически потребность в здоровье, его защита во многом является приоритетом для большинства людей. Здоровье оказывает большое влияние на качество трудовых ресурсов, производительность труда и, следовательно, в конечном итоге на национальный продукт страны. Здоровье - высшая индивидуальная и социальная ценность. По мнению ВОЗ, общественное здоровье следует рассматривать как источник национальной безопасности, как средство, позволяющее людям вести успешную, продуктивную и качественную жизнь. На практике стандарты здоровья низкие, поэтому большая часть населения не ведет здоровый образ жизни.

Сейчас в жизни людей возникают социальные и психологические проблемы, в обществе растет уровень алкоголизма и наркомании, создается и внедряется искусство шизофрении и уродства. Создание здорового образа жизни невозможно без опоры на классическую культуру и религиозную этику. Человек, физически здоровый, но с духовным дефицитом, социально нездоров и опасен. Интерес важной части современной молодежи к «искусству» - это обман, осмысленное общение через Интернет создает бессмысленную и пустую жизнь и ведет к их собственному поведению. Избыточная информация без возможности ее понять, отвлекающее общение приводит к информационному стрессу, нарушает идентичность, увеличивает уязвимость и психологическую уязвимость.

В современном обществе коммерческие СМИ разрушают душу. Роль телевизионного образования и обучения в значительной степени утрачена. Для коммерческой выгоды предоставляется псевдосистемная информация, реальность событий сбивает с толку. Диверсификация поклонения богатству, военный эгоизм,

карьера, позволяющая жить по разрешенным законам; безнравственность, социальное насилие, психическая патология, демонстративный абсолютизм, «все продается и все покупается», порождают духовный нигилизм, который приводит к протестам против бунтарского поведения большинства населения, социально приемлемого для себя. не - казнь Духовно сломленная и психически неуравновешенная молодежь и подростки попадают в ловушку организаторов преступных группировок, активистов, сектантов и других деструктивных элементов. Биологические требования для нахождения в популяции (стаде) соблюдены.

Также отрицательно сказалось на образовании, которое часто заменяло образование без гуманитарных принципов и воспитания детей. Мало внимания уделяется формированию социально зрелой личности. Учителя перестали преподавать, они стали учителями - поставщиками специализированных профессиональных и научных знаний, заимствованных у западных исследователей. Научные школы, люди знания и мудрости исчезли.

Опыт западных стран и России показывает, что в целом здоровье страны и каждый человек специализируются на определенной области - государственное или частное здравоохранение или общественное здравоохранение и общественная защита, и, как правило, не уважают и не гарантируют отдельных лиц. Усталость населения, социальные волнения и стихийные бедствия, химическое загрязнение и загрязнение окружающей среды распространяются до такой степени, что одна, две или три специализированных службы не могут гарантировать здоровье нового поколения. Это зависит от всего общества, включая системы власти и управления.

Основная причина любой проблемы - незнание. Пока мы этого не поймем, мы не осознаем, что есть серьезные социальные проблемы, прежде всего, мы не разрабатываем соответствующие подходы для улучшения ситуации, мы не избавляемся от запрета и нам стыдно потерять историческую перспективу.

Поэтому для успешного продвижения здорового образа жизни необходимо разработать многовекторную и многоцелевую государственную программу по постепенному развитию культуры во всех сферах человеческих отношений с особым упором на здоровье и улучшение. дети и подростки. Только на основе духовных ценностей мы можем создать здоровый образ жизни и придать ему чувство независимости.

1. Гуреева А.М., Клопов Р.В. Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студентов вуза. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N2/p27-30.htm> (дата обращения 17.07.21)
2. Гучетль И.Н. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в вузе/Гучетль И.Н., Двойникова Е.С., Галюнок Т.Э. //Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учёных. - 2016.
3. Маратова А.М. Здоровый образ жизни — гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22.
4. Прохазка Д. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2013.
5. Радюк О.М. Логика изменений в процессе терапии тревожных расстройств, или почему поведенческие методы не могут быть заменены когнитивно-поведенческими. I Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. СПб: СИНЭЛ. 2015.
6. Современный образ жизни и тренажёр "ПРАВИЛО" / Ларин А.Н., Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Двойникова Е.С. // Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция "Образование-наука-технологии". 2016.