

Социально-философские аспекты валеологии и формирования здорового образа жизни

*Е.В. Лопатюк, преп., Л.Н. Промоскаль преп.
Государственная летняя академия Украины*

Проблема здоровья впервые была обозначена философами античности, которые видели ее решение в гармоничном развитии личности. Врачами-философами античности был выдвинут значимый для современной валеологии тезис о том, что здоровье организма следует искать в психологическом благополучии индивида и справедливом устройстве общества, в окружающей среде.

В средние века, где господствовало религиозное понимание мира, состояние здоровья связывали с усвоением философских и теологических знаний, с мобилизацией духовной энергии человека посредством молитв, обращенных к Богу. Наибольшую ценность в средние века представляло не само здоровье как таковое, а душа и духовная жизнь человека, т.к. священнослужители, ученые акцент поставили не на человеке, а на Божественной воле, а здоровье рассматривали как Божью милость.

В новое время доминанта в мировоззрении сместилась в сторону просвещения. Здоровье стали рассматривать как состояние, зависимое от врожденного жизненного духа, физических упражнений, влияния окружающей среды, психоэмоциональных возможностей человека, как состояние благополучия.

После Второй мировой войны значительное воздействие на мировоззрение западной интеллигенции оказал экзистенциализм.

Конец XX в. и начало XXI в. ознаменовались созданием системы экспресс-обследований. Впервые обоснованы и измерены связи между процессами социальной дифференциации населения и динамикой показателей здоровья. Степень мотивации к сохранению и укреплению здоровья зависит от культурно-исторического типа цивилизации, менталитета народа, от природного и социального окружения индивида.

Значительную часть времени человек проводит в окружении других людей, выполняя множество ролей. Такой уклад жизни заставляет человека приспосабливаться к обществу, пренебрегая своей независимостью и освобождаясь от необходимости индивидуального бытия и ответственности за индивидуальное существование.

Находясь постоянно в социальной среде и выполняя предустановленные роли, человек не всегда осознает себя как индивидуальность. Для этого необходимо оказаться в экстремальной ситуации (страдание, борьба, одиночество, осознание смерти).

Рефлексия пограничных ситуаций, страх перед возможностью небытия позволяет выбрать самого себя как собственное, имеющее ценность существование, обрести свободу, обостряет потенциальные возможности индивида и подталкивает к принятию ответственного решения в данной жизненной ситуации.

Разрешение экзистенциальных проблем происходит в особые моменты бытия через особые глубокие интимные переживания, которые могут перерасти как в болезнь, так и в выздоровление. Выход индивида из пограничной ситуации сопровождается качественными преобразованиями личности, переоценкой привычного восприятия мира. Доминанта смещается, изменяются цели и образ жизни, состояние здоровья, решается проблема бытия. Экзистенциальный выбор способствует рождению новой здоровой личности и переходу к здоровому образу жизни.

Здоровый человек способен в кризисные моменты жизни совершить обдуманый, ответственный поступок, который приведет к самоисцелению тела. Индивидуальное здоровье - динамическое состояние психосоматики человека, зависящее от культуры общения с социальной, природной средой, от философских позиций индивида, от трансцендентальной свободы личности.

Физиологическое, психологическое, социальное здоровье индивида зависят от ряда объективных факторов: социального уклада и экономического процветания общества, комплексного влияния климата, рельефа местности, солнечного излучения, чистоты воздуха, почвы, воды, органического мира, создающих оптимальную экологическую обстановку для здорового бытия человека. Степень оздоровительного или болезнетворного влияния окружающей среды на организм зависит от личности конкретного человека, индивидуального образа жизни, привычек и интересов. Отношения "человек - среда" приобретают нравственную основу, в результате чего создается новый тип социальных отношений. Человеческое общество, развивая социальную систему, оказывается само под воздействием факторов окружающей среды.

Экологическая обстановка на планете, в стране, области, районе является немаловажным фактором, влияющим на количество и качество здоровья человека и его образ жизни. Ограничивающими факторами для человека являются резкие перепады температуры окружающей природной среды, атмосферного давления, влажности, солнечной активности, загрязнения природной среды, возбудители заболеваний (вирусы, бактерии, простейшие), животные - переносчики и хранители паразитов, обитающие в природных условиях постоянно или случайно.

М. Норбеков, предупреждает, что истина не может быть дана кем-то посторонним, вы должны открыть ее сами. Она приходит через понимание того, что есть настоящее, без оправдания и осуждения. Созданная ими система оздоровления основана на осознании человеком необходимости внутренних духовных изменений, пробуждении способности к самовосстановлению.

Идеальное (сознание, мышление, речь) оказывает прямое влияние на материальное (тело), формирует здоровье и образ жизни. Объективные процессы (социально-экономические, экологические) протекают в окружающей среде с нарастающей скоростью. Субъективные, адаптационные процессы отстают от ускоренного развития среды. Так возникают противоречия между объективными и субъективными факторами в образе жизни, которые обуславливают необходимость разработки адекватных времени подходов к формированию здорового образа жизни.

Одним из главных факторов формирования здорового образа жизни, запускающим механизм оздоровления, следует считать гармонизацию пространства, состояние, поддерживающее функции человеческого организма в гармонии с его характером и конституцией. Механизмами здоровья можно назвать химические, энергетические связи внутри организма, между индивидом и средой обитания. Результат "запуска" механизмов оздоровления - гармония человека с самим собой, с окружающей средой. Управляющие механизмы здорового образа жизни - сознание, подсознание, высшая нервная деятельность.

В практическом смысле управлять здоровьем и формированием здорового образа жизни возможно через изучение валеологии, показывающей взаимодействие и взаимовлияние органов и систем органов здорового организма, и санологии, изучающей связи организма с социальной средой.