

2. Рэйти, Джон. Зажги себя! Жизнь — в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг / Джон Рэйти и Эрик Хагерман; пер. с англ. М. Попова; [науч. ред. Н. Никольская]. – М.: Манн, Иванови Фербер, 2017. – 336 с

3. Спорт – это жизнь! [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://sites.goosportetozizn123456789/home/fygle.com/site/> (Дата обращения: 05.02.2019).

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Альшевская П. Н., Саломатова Е.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В настоящее время довольно сложно вести здоровый образ жизни. Это связано с такими факторами, как экология, усталость от постоянной занятости на работе или учёбе, отсутствие свободного времени. Но существует такое понятие, как психическое здоровье. Ведение здорового образа жизни напрямую влияет на поддержание психической стабильности человека и помогает чувствовать себя хорошо как можно дольше.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, психическое здоровье, физическое здоровье, физическая культура.

Существует крылатое выражение «в здоровом теле здоровый дух». Его понимают так: если человек поддерживает тело здоровым, то таким способом он поддерживает также и душевное здоровье. Данное высказывание относится к началу II-го века н. э. Правда, учёные и мыслители тех времён считали, что нужно поддерживать их стабильность отдельно друг от друга. И только в недавнее время учёные смогли доказать, что психическое и физическое здоровье тесно связаны друг с другом.

Размышления учёных, необходимость создания законов и правил взаимосвязи физического и психического здоровья привели к созданию новой науки – психологии, которая появилась в 1879 году, оформил её Вильгельм Вундт. Психология здоровья как отрасль науки появилась в конце 90-х годов XX века.

В широком смысле здоровье означает отсутствие болезней. Здоровый человек – это человек, который ничем не болен. Согласно учёным, на здоровье человека в некотором значении влияют такие факторы: медицина (10%), генетика (20%), экология (20%), образ жизни (50%).

Здоровый образ жизни - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. [1;с. 2]. Психологи составляют данное понятие из таких элементов: уклад, стиль, уровень и качество жизни. Наиболее важным из этих признаков считают стиль жизни, так как он зависит от внутренних факторов (мотивация, жизненные цели и приоритеты, склонности, предпочтения, привычки и т.д.), в то время, как остальные являются его производными.

Основы здорового образа жизни:

1. Сон (полноценный сон помогает человеку отдохнуть, набраться сил, «перезагрузить» мозг);
2. Питание (очень важно соблюдать сбалансированную диету, для этого можно обратиться к диетологу или составить своё собственное меню так, чтобы продукты питания были полезны и принимались в такое время, когда они наиболее усваиваемы);
3. Режим дня (помогает успевать делать необходимые дела и избегать переутомлений);
4. Личная гигиена (необходимо соблюдать её для того, чтобы избежать размножения бактерий и попадания вирусов в организм);

5. Физическая активность (занятия спортом позволяют держать своё тело в тонусе, насыщать мозг кислородом, вызывать выброс полезных гормонов, настраиваться на выполнение какой-либо деятельности);

6. Отказ от вредных привычек (зависимость от сигарет, спиртного и наркотиков, «автоматизмы»);

7. Закаливание (с его помощью можно укрепить иммунитет, чтобы избегать простудных заболеваний);

8. Общение (общение с приятными людьми помогает чувствовать себя лучше, потому что позитивные люди заражают энергией и оптимизмом);

9. Понимание себя (стремление к принятию своих сильных и слабых сторон, к контролю за своими эмоциями, к выявлению талантов и потенциала);

10. Мышление (необходимо отказаться от негативного образа мышления, искать во всём только положительные стороны, перестать критиковать кого-либо и что-либо);

11. Стрессоустойчивость (контроль за собой, релаксация, противостояние неблагоприятным факторам, избавление от тревожности, страхов и фобий).

Главная задача психологии здоровья – научить людей менять свой стиль жизни так, чтобы они могли достичь психического и физического здоровья и смогли сохранить его на достаточно долгое время.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество [2; с. 3]. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. В первую очередь это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики, а также основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления [3; с.3].

Психическое здоровье является важной составной частью здоровья человека. Это связано с тем, что в организме, где элементы взаимосвязаны друг с другом, нервная система является контролирующим органом. По этой причине состояние психики сказывается на работе каждой из систем и, наоборот, состояние каждой системы оказывает влияние на психику.

Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные характеристики психики – восприятие, внимание, память и др. Высокий её уровень – один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом. Снижение же умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учёбе. Если снижение работоспособности сочетается с вегетативными изменениями (учащение или урежение пульса, усиление потоотделения и др.), головными болями, психосоматическими нарушениями (боли и ощущения дискомфорта в различных областях тела, в области желудка, не связанные с едой, в сердце и т.д.), подавленным состоянием, беспричинными страхами и т.д., то это может свидетельствовать об утомлении или переутомлении[4;с. 4].

Психическое здоровье характеризуется такими факторами, как: 1. отношения с людьми (умение общаться доверительно, позитивно, умение любить, решать конфликты, способность отдавать и т.д.); 2. труд (работа, учёба, творчество, общественно-полезная деятельность); 3. игра (способность выражать свои мысли красиво, занятие творческой деятельностью); 4. автономия (самостоятельный выбор и ответственность за него, отсутствие каких-либо зависимостей, адекватный контроль сфер своей жизни); 5. этика (осознание смысла своих действий, следование этическим нормам); 6. эмоции (устойчивость, контроль, контакт с разумом); 7. защитные механизмы (эффективная защита психического состояния в любых

ситуациях); 8. осознанность (видение разницы между истиной и навязанным мнением, анализ реакции на слова людей, понимание каждого человека как отдельной личности); 9. рефлексия (анализ событий, оценка поступков); 10. адекватная самооценка (самовоспитание, хорошее отношение к себе, понимание своих сильных и слабых сторон). На самом деле, присутствие всех признаков встречается редко, поэтому здесь применима схема «здоровье – отклонение – пограничное состояние – болезнь». Однако риск развития негативных отклонений остаётся высоким даже при отсутствии нарушений, поэтому следить за психическим здоровьем очень важно.

Так как психика является пластичной, то, зная индивидуальные особенности человека, можно научить или воспитать его, обеспечив высокий уровень психического развития. Тогда человек сможет осуществлять здоровый и организованный контроль над своим здоровьем. Использование методов тренировки должно основываться исключительно на индивидуальных характеристиках. Обучение основам должно осуществляться на протяжении всех этапов жизни.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний [Текст]: учебное пособие для студентов медицинских вузов / [Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич]; под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. – М.: Практика, 2015. – 416 с.

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Л.Н. Вдовина, Е.И. Зеркалина, М.П. Носкова. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 342, [1] с.

Немов, Р.С. Общая психология в 3х т. том ii в 4 кн. книга 4. речь. психические состояния: Учебник и практикум для академического бакалав / Р.С. Немов. – Люберцы: Юрайт, 2016 – 223 с.