

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО РАЙОНА Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

Липецкая ул.27, г. Челябинск, 454047, тел./факс: (351) 721-02-10, e-mail: mcenter-74@mail.ru

Принципы здоровьесберегающего подхода в специальном образовании

**доктор медицинских наук, профессор
Рычкова Лидия Сергеевна**

Современная медицина:

ЗДОРОВЬЕ –

это состояние полного:

- физического;
 - духовного;
 - социального благополучия,
- а не только отсутствие болезней или физических дефектов

Устав ВОЗ

Говорить о здоровье в целом,
забывая о психическом
здоровье,
- это все равно, что настраивая
инструмент, оставить несколько
фальшивых нот».

Генеральный
директор ВОЗ
Г.Х. Брутланд

ВОЗ: ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство:
- субъективной психической комфортности;
- способность к целенаправленной и осмысленной деятельности;
- адекватные формы поведения.

Здоровье подростка –

- это не только отсутствие болезней или дефектов, но и оптимальный уровень достигнутого соматопсихического развития;
- это его позитивная психическая и социальная адаптация;
- толерантность к нагрузкам;
- сопротивляемость по отношению к неблагоприятным воздействиям;
- это его способность к формированию оптимальных адаптационных и компенсаторных реакций в процессе развития и формирования.

Психическое здоровье является социально-значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о степени развития и благополучия общества

Общественное психическое
здоровье является :

- интеллектуальным;
- нравственным;
- трудовым потенциалом нации,
определяющим ее способность к
развитию.

Т.Б. Дмитриева

Общественное психическое здоровье следует расценивать как фактор:

- национальной безопасности;
- стабильности;
- благополучия страны;
- сохранения и укрепления генофонда нации.

«Здоровым принято считать человека, у которого гармонично развиваются потенциальные физические и творческие силы, делающие его зрелым, работоспособным и активным членом общества.

Критерии:

- целенаправленность;
- адекватность;
- плановость;
- упорядоченность действий»

(Ю.А. Александровский, 1999)

«Психическое здоровье-состояние,
при котором человек

- доволен собой;
- правильно относится к
другим;
- способен противостоять
жизненным неурядицам»
(Джемс Джозеф, американский психолог)

При отсутствии психических расстройств, человек должен быть

- максимально полезен многим людям, если это невозможно,**
- то хотя бы немногим, если это невозможно,**
- то хотя бы ближним, если это невозможно,**
- то хотя бы самому себе**

(Сенека)

Эрих Фромм:

Быть душевно здоровым –
а) значит освободиться от
инфантильных претензий и
поверить в свои реальные, хотя и
ограниченные силы;

б) быть в состоянии примириться с парадоксом, состоящим в том, что каждый из нас наиважнейшая часть Вселенной и в тоже время – не важнее мухи или былинки;

в) быть способным любить жизнь и вместе с тем без ужаса принимать смерть;

г) переносить неопределенность в важнейших вопросах, которые ставит перед человеком жизнь и вместе с тем быть уверенным в своих мыслях и чувствах;

д) уметь оставаться наедине с собой и в то же время быть единым целым каждым собратом на этой земле, со всем живым;

е) следовать голосу своей совести, но не потворствовать себе в самобичевании.

Душевно здоровый человек – это тот, кто живет по любви, разуму и вере, кто уважает жизнь – как собственную, так и своего ближнего.

Факторы, детерминирующие здоровье:

18 – 25% - генетические;

20 – 25% - экологические;

10 – 15% - здравоохранение;

50 – 52% - образ жизни.

ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

ЗОЖ связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры.

Здоровье – как феномен культуры.

Здоровье человека – это синкретичное соединение:

1) заданного человеку при рождении потенциала здоровья;

2) благоприобретенного опыта

- сохранения

- наращивания этого потенциала, который человек накапливает в процессе своего культурного развития.

Т. о. здоровье –
феномен культуры !

Можно определить через уровень культуры отношения человека к себе и окружающему миру во всем его многообразии.

При этом вся система отношений личности является

- источником
- и показателем всех совокупных жизненных сил человека и энергетической мощности его организма.

Культурологический подход дает возможность представить здоровье как

- личностно-значимую ценность
- научиться управлять становлением своего здоровья, как со стороны соматики так и со стороны психики.

Т.о., здоровье –
феномен одновременно

а) природы,

данный человеку от природы
потенциал жизненных сил

б) культуры, благоприобретенные
новообразования в здоровье в
результате собственных действий

Необходимо учитывать несколько важных положений:

I. Атрибутивность здоровья, которая является свойством только живого организма.

Утрата здоровья – несовместима с жизнью.

II. Интегральность здоровья:
единство здоровья тела, души и
разума.

«Здоровый дух – здоровое тело».

III. Динамизм –
здоровье характеризуется
постоянной изменчивостью его
показателей (влияние
непрерывных впечатлений в
состоянии бодрствования и во
сне)

IV. Управляемость –

здоровье может изменяться под воздействием сознательных волевых усилий

Н.М. Амосов:

« Чтобы быть здоровым нужны собственные усилия постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно практически любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезни».

Исходя из этого можно построить логическую цепочку:

- 1) Усилия человека – есть форма его деятельностной активности;
- 2) деятельностная активность – условия его развития (чем выше активность, тем интенсивнее развитие).

3) Развитие приводит к изменению уровня (развивающиеся компоненты системы, а затем всей целостной системы)

Чем интенсивнее развитие, тем выше достигнутый уровень развития в данной области (знание, культура, интеллект, физическая тренировка и др.)

4) Чем выше уровень развития человека, тем больше его потенциал и степень его совершенствования. Т.о., сознательные и целенаправленные усилия обуславливают управление процессом становления своего здоровья

(метод СОЭВУС, Г.Н. Сытин, аффирмации Л.Хей и др.).

V. Индивидуальность нормы здоровья (уникальность каждого человека, уникальность норм здоровья, которые имеют тенденцию к постоянному изменению в течении всей жизни)

VI. Специфическая черта
здоровья – бесконечность.
Начать заниматься здоровьем в
любой точке жизни и
осуществлять этот процесс до
конца

VII. Гипотетичность результата –
никогда нет возможности начать все
с начала, повторить уже однажды
пройденный путь

Т.о., здоровье как феномен культуры позволяет трактовать здоровье через понятие «отношение», ибо именно отношение человека к себе и окружающему миру во всем его многообразии составляет содержание личности.

Обобщённый «портрет» психологически здорового человека:

- Человек спонтанный и творческий
- Человек жизнерадостный и весёлый
- Открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией
- Принимает самого себя
- Признаёт ценность и уникальность окружающих его людей
- Возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя

- Извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций
- Его жизнь наполнена смыслом
- Находится в постоянном развитии
- Способствует развитию других людей
- Прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни
- Умеет находиться в ситуации неопределённости, доверяя тому, что будет с ним завтра

Отличительные характеристики людей, полностью реализовавших свой потенциал (по Маслоу):

- Ориентированы на реальность
- Принимают себя и других такими, как есть
- Сами очень спонтанны
- Центрированы на проблеме, а не на себе
- Имеют некоторую отстранённость и потребность в уединении
- Автономны и независимы
- Отношения с близкими глубокие и эмоциональные, а не поверхностные

- Не смешивают средства и цели
- Их чувство юмора не агрессивное, а философично
- Обладают большим творческим ресурсом
- Сопротивляются слепому подчинению и т.п.

Т.о., ключевым понятием для описания психологического здоровья является «гармония» или «баланс».

Гармония между различными составляющими:

- Самого человека:
 - эмоциональными и интеллектуальными
 - телесными и психическими и т.п.
- Гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом.

Психологическое здоровье-
динамическая совокупность
психических свойств человека,
обеспечивающих гармонию между
потребностями индивида и общества,
что является предпосылкой
ориентации личности на выполнение
своей жизненной задачи, в т.ч.
здоровьесбережение.

Не зли других и сам не злись.
Мы ж гости в этом бренном мире,
И, если что не так, - смирись
Будь поумней и улыбнись.
Холодной думай головой,
Ведь в мире всё закономерно,
Зло, порождённое тобой,
К тебе вернётся непременно.

Омар Хайям