

**Колина Инна Витальевна**

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (Институт Управления,  
Бизнеса и Права)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация:* статья посвящена современной концепции здоровья. Автор подчеркивает, что здоровье является важной составляющей в жизни человека, так как оно определяет его трудоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Приведены различные компоненты здоровья.

*Ключевые слова:* духовное здоровье, физическое здоровье, индивидуальное здоровье, благополучие.

Конец 20 века характеризуется, ростом заболеваемости и смертности на фоне высоких достижений медицины, совершенствования технических средств диагностики и лечения заболеваний. Современный этап развития нашего общества связан с кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического здоровья населения, что вызывает обеспокоенность многих ученых и специалистов. Но учитывая традиционную направленность системы здравоохранения на выявление, выявление и «ликвидацию» заболеваний, усилия в связи с социально-экономическим разрушением общества, очевидно, что медицина сегодня и в будущем не окажет существенного влияния на охрану здоровья человека. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных путей и средств сохранения и развития здоровья.

Несмотря на большое значение, придаваемое здоровью, понятие «здоровье» долгое время не имело конкретного научного определения. Поэтому существует множество определений термина «здоровье».

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка к познанию мира, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровье является бесценным достоянием не только для каждого человека, но и для всего общества. встречаясь и расставаясь с близкими и дорогими людьми, мы желаем им крепкого здоровья, ведь это главное условие и гарантия полноценной и счастливой жизни.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия. Это определение здоровья сформулировано и признано Всемирной организацией здравоохранения.

Здоровье помогает выполнять планы, успешно решать главные жизненные задачи, преодолевать трудности, а при необходимости и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую жизнь.

В общем понятии здоровья есть два компонента: духовное здоровье и физическое.

Духовное здоровье – это здоровье психики, оно зависит от способности определять свое отношение к миру и ориентацию в этом мире. Зависит это от умения определять свое положение в окружающей среде, свое отношение к людям, вещам, знаниям и т. а достигается это умением жить в гармонии с собой, с семьей, друзьями и другими людьми, умением прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения, учитывая потребности, возможности и желания.

Физическое здоровье – это здоровье тела. Зависит от двигательной активности человека, правильного питания, соблюдения личной гигиены и безопасного поведения в быту, оптимального сочетания умственного и физического труда, умения отдыхать. Его можно сохранить и укрепить только отказавшись от чрезмерного употребления алкоголя, курения, наркотиков и других вредных привычек.

Также принято различать индивидуальное и общественное здоровье.

Индивидуальное здоровье – это личное здоровье, которое во многом зависит только от себя самого, от мировоззрения и в конечном счете от культуры культуры здоровья.

Общественное здоровье складывается из состояния здоровья всех членов общества и зависит главным образом от политических, социально-экономических и природных факторов.

Взаимозависимость здоровья и благополучия уже сформулирована в определении здоровья. При плохом здоровье невозможно достичь благополучия ни в одной из сфер жизни, и наоборот. К сожалению, многие люди не соблюдают простейших, научно обоснованных норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами неподвижности вызывающей раннее старение, вторые - излишеств в пище с почти неизбежным развитием ожирения, сосудистого склероза, а третьи - сахарного диабета, они не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддавшись пристрастию к курению и алкоголю, активно сокращают свою жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что большинство людей, если они соблюдают гигиенические правила, имеют возможность прожить до 88 лет и более.

### *Список литературы*

1. Мурзандеева Ф.Г. Здоровый образ жизни – залог здоровья. – Уфа, 1987. – 280 с.
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982. – 40 с.
3. Методические рекомендации по гигиенической подготовке работников. Ч. 2. – ФГКУ «Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора», 2002. – 47 с.