

*Секция: Медицинские науки*

**Огнева Лилия Гарриевна**

*ассистент кафедры патологической физиологии им. Д. Е.Альперна*

*Харьковский национальный медицинский университет,*

*г. Харьков, Украина*

## **СОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ В ДОСТИЖЕНИИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА**

Человек – открытая, саморегулирующаяся и самообновляющаяся система, которая обменивается энергией, веществом и информацией с окружающей средой. Здоровье нужно рассматривать не в статике, а в динамике изменений внешней среды и в онтогенезе. В этом отношении заслуживает внимания высказывание, что здоровье определяет процесс адаптации. Человек при взаимодействии с окружающей средой реагирует индивидуально с помощью физиологических реакций.

Отношение к здоровью формируется под влиянием большого количества разнообразных факторов, таких как культурно-исторические характеристики общества, менталитет, природное и социальное окружение. Современный человек связывает значение здоровья с возможностью самореализации и эффективной, успешной социализацией, что соответствует особенностям современного этапа развития обществ. В этом проявляется ответственность общества и структур системы здравоохранения и социальной защиты населения страны перед человеком, который, в свою очередь, получая различные блага от общества, обязан прилагать усилия для сохранения своего здоровья – в этом состоит его гражданский долг. В то же время исполнение долга связано с комплексом жизненных потребностей, ценностей, всей системой мировоззрения личности [1, с. 28-32].

Больше всего вы хотите быть здоровым, когда вы болеете. Когда мы здоровы мы просто не осознаем всей прелести нашего нынешнего состояния! И как результат, ведем образ жизни, который отнюдь не способствует укреплению здоровья или его поддержанию.

Самые энергичные усилия врачей и педагогов не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки и сигареты. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни. Чтобы заставить себя вести здоровый образ жизни, необходимо создать установку на здоровый образ жизни [2, с. 8-10].

В современном мире актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих сдвиги в состоянии здоровья [3, с. 1021-1023].

Всю жизнь человека проходит в непрерывной связи с внешней средой, поэтому здоровье человека нельзя рассматривать как нечто независимое, автономное. Оно является результатом действия природных, антропогенных и социальных факторов и отражает динамическое равновесие между организмом и средой его существования.

В силу общих соматических свойств физиологического приспособления организм может адаптироваться или выработать иммунитет к различным внешним факторам. Все люди способны проявлять необходимую пластичность реакций в ответ на изменения внешних условий. Адаптация помогает поддерживать устойчивым внутреннюю среду организма, когда параметры некоторых факторов окружающей среды выходят за рамки оптимальных.

Критерием степени адаптации является сохранение гомеостаза независимо от продолжительности действия фактора, к которому сформировалась адаптация. В условиях заболевания наступает компенсация, под которой следует понимать борьбу организма за гомеостаз, когда включаются дополнительные защитные механизмы, противодействия к возникновению и прогрессированию патологического процесса [4, с. 23-32].

В организме человека образуется динамический стереотип с сохранением гомеостаза здорового человека, который выработался в процессе эволюционного развития в условиях окружающей среды. К тому времени, пока организм способен с помощью адаптационных механизмов и реакций обеспечить стабильность внутренней среды при изменении внешней среды, он находится в состоянии, который можно оценить как здоровье. Если же организм попадает в условия, когда интенсивность воздействия факторов внешней среды преобладает над возможностью его адаптации, наступает состояние, противоположное здоровью, то есть болезнь, патология.

Адаптационная модель здоровья сходна в основных характеристиках с гармонической, но отличается тем, что в данном случае придается первостепенное значение механизмам адаптации к изменяющимся условиям внутренней и внешней биосоциальной среды. Механизмы адаптации служат для достижения гармонии человека с миром и самим собой. Ведущим видом здоровья признается физическое, включающее в себя и активную целенаправленную деятельность человека на здоровый образ жизни.

В качестве причины своего нездоровья в настоящее время в Украине отмечают невозможность соразмерно организовать отдых, работу, сон. Это характерно для периода роста рыночной экономики. Человек находится в постоянном беспокойстве, он много работает, чтобы удержаться на своем

рабочем месте, он должен быть конкурентоспособным, чтобы расти карьерно. Это приводит к состоянию постоянного стресса. Люди устают физически и психологически, не находят времени, чтобы заняться физкультурой, пройти профилактику, лечение, у них появляются вредные привычки - злоупотребление кофе, курение, алкоголизм. Многие не могут позволить себе пройти лечение в платных клиниках и отмечают недостаточное качество медицинского обслуживания в общедоступных медучреждениях [5, с. 57-61].

Люди начинают заниматься своим здоровьем тогда, когда оно ухудшилось и это стало мешать или может помешать в будущем осуществлять деятельность по достижению жизненно важных для личности целей. Состояние физического, социального и психологического благополучия не может быть самоценно в связи со сложной иерархией мотивов и потребностей личности, определяющих цели деятельности человека. Достижение физического и психо-социального благополучия нестабильно, оно видоизменяется, в том числе и в направлении качественного изменения потребностей личности – изменения соотношения и качественного содержания физических, психологических, социальных и духовных потребностей.

Вся жизнь человека – это движение от рождения к смерти через различные состояния здоровья и болезни. Человек в соответствии со своими мировоззренческими знаниями, представлениями, убеждениями, системой ценностей и моральных норм вырабатывает стратегию деятельности в отношении сохранения своего здоровья и они зависят от того, какую субъективную ценность имеют для человека его жизнь и здоровье [6, с. 83-89].

Одними из важнейших проблем современного общества являются проблемы качества и здорового образа жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Человек

является не только хранителем, но и создателем своего здоровья. Здоровье – это бесценное достояние каждого человека, основное условие и залог полноценной во всех отношениях жизни.

### **Литература:**

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – С. 28-32.
2. Журавлева И.В. Основные мотивы заботы о здоровье в студенческой среде / Социология медицины, №1 (18), 2011. – С. 8-10.
3. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования / Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1021-1023.
4. Шанин В.Ю. Клиническая патофизиология / Шанин В.Ю. под ред. Шевченко Ю.Л. Из-во: "Специальная литература". – 1998. – С. 23-32.
5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: 2010. – С. 57-61.
6. Венедиктов Д.Д. "Социально-философские проблемы здравоохранения" / Вопросы философии, 2011, № 4 – С. 83-89.