«Береги здоровье смолоду» - часто слышится как бы в назидание. Но достижимо ли это реально, ведь, именно, в эту пору нам предстоит решить множество жизненных задач, часто связанных с перенапряжением, недосыпанием и другими «атрибутами» несовместимыми со здоровым образом жизни?

Даже, если бы это было и реально сделать, то универсального для всех решения этого вопроса, наверное, не существовало бы.

 В этой связи, мне думается, что чем больше будет обсуждений на эту тему, тем больше будет возможности выбора для каждого из нас, быть может, своего, неповторимого пути сохранения собственного здоровья.

«У кого что болит, тот о том и говорит» - в контексте этой поговорки, понимание здоровья, преимущественно, у каждого свое. Для кого-то, это хорошее артериальное давление, кому-то хочется иметь нормальный уровень гемоглобина или крепкий, хороший сон и т. п.

Однако общие рекомендации, если нет серьезных отклонений в здоровье, для его поддержания и сохранения звучат, как это ни парадоксально, для всех одинаково. А, именно, советуют больше есть витаминов, гулять на свежем воздухе, стремиться к положительным эмоциям и прочее.

Но как современному человеку, обремененному заботами о семье, обязанностями на работе и желающему, к тому же, иметь хоть какие-то в этой жизни развлечения, уследить за всем тем, что советуют?

А, давайте посмотрим на эту проблему с другой точки зрения. Ведь имея, может быть и не завидное, но хорошее здоровье, будучи подростками или молодыми людьми, мы вовсе не нуждались в подобных советах. И что в нас было такого, кроме, конечно, озорства, что мы, не давая себе отчета в этом, как бы само собой, искали себе дела на свежем воздухе, гнули ветки, чтобы сорвать кислые фрукты. В чем источник неисчерпаемой энергии подростка, когда он стремится удовлетворить свой интерес в познании чего-либо?

Ответ на этот вопрос давно известен и на удивление прост – во всем этом руководит детьми, а, ровно, и подростками чрезмерно высокий жизненный тонус, который в большинстве случаев, к тому же, является для них залогом крепкой нервной системы.

Известно также, что жизненный тонус человека поддерживается через питание, сон, отдых, труд(полезный, но не изнурительный), психологический и физический комфорт и, наконец, через дыхание.

Если, быть может и не все вышеперечисленные факторы, в большинстве случаев, для детей и для взрослых ситуативные, т. е. значительно, в одинаковой степени, зависят от обстоятельств, то вот дыхание начинает зависеть от ситуации, т. е. хуже противостоять внешним психофизическим нагрузкам уже для повзрослевшего организма. Как и почему это получается?

Первые дыхательные движения новорожденного смело можно назвать началом привыкания организма к кислороду. И, даже, больше не к тому веществу, которое вызывает жизненно-важные окислительно-восстановительные процессы в организме, а больше как к средству, вызывающему определенную эйфорию. И, если дыхание малыша, до определенного возраста осуществляется в основном только за счет дыхательного рефлекса, то к дыханию взрослого, по этой причине, «примешивается» и другая составляющая – эмоциональная. Тонус дыхательной мускулатуры ассоциативно начинает связываться с состоянием, уже, упоминавшейся эйфории. Для нас это состояние нормальное - это, привычное нам, хорошее настроение и ничего плохого в этом нет.

Но вот, когда в силу тех, или иных причин наше настроение падает, эта ассоциативная связь, уже, играет отрицательную роль.

 С упадком настроения, а этому, как мы знаем, чаще других, подвержены представители меланхолического и холерического типов темперамента (специально избегаю слов «холерики» и «меланхолики», так как усматриваю в них довольно-таки обидные ярлыки, которые вешаются на ничем не заслуживших это людей), так вот, с упадком настроения, падает и тонус дыхательной мускулатуры. Из-за вялой работы мышц грудной клетки организм начинает недополучать кислород, что, в свою очередь, является одной из причин, которая не дает подняться настроению. Так, образовывается замкнутый круг, способствующий устойчивому состоянию плохого настроения, или, другими словами, депрессия.

В этом негативном явлении, как мы видим, отрицательную роль играет сам факт привязки дыхательного тонуса в процессе развития организма к его эмоциональному состоянию. К сожалению, против такой ассоциативной связи мы предпринять ничего другого не можем, кроме как, ослабить ее влияние на дыхательный центр, путем тренировки рефлексивного дыхания. Это могут быть и короткие легкие пробежки, умеренные физические упражнения с отжиманием и приседанием. Рекомендую избегать дыхательных гимнастик, включающих произвольную активизацию или замедление дыхания, т. к. дыхание процесс саморегулирующийся, и направлен строго на обслуживание организма. Исключения составляют те дыхательные упражнения, смысл которых заключается в простом наблюдении и созерцании дыхания как процесса, направленного на успокоение организма, в том числе и нервной системы.

И в заключение, хочу высказать сугубо личное предположение, которое, конечно же, может быть оспорено.

Естественное дыхание, обеспечивающее нормальный приток кислорода к организму, играет не последнюю роль в неосознанном поведении человека. Ведь, наблюдая за поведением детей, приходишь к выводу, что нам взрослым, кое-чему можно было бы у них и поучиться – дети, например, быстро прощают обиды. Долго, если не болеют, не пребывают в плохом настроении. Ведь, по большому счету, детей, даже, и не тянет к тому, что у взрослых часто приобретает силу привычки – табакокурение, алкоголь и ряд других «погрешностей» в образе жизни.

В заключение отмечу, что преднамеренно не касаюсь вопроса воспитания, которое предопределяет, в большей мере, уже другую, более осознанную часть поступков, которая, разумеется, также может быть направлена на поддержание и укрепление нашего с Вами здоровья.

 Я. Лупасов, педагог-психолог.