ВАЛЕОЛОГИЯ. ЗДОРОВЬЕ.

Психофизиологическая концепция

Состояние здоровья большей части современного человечества никак не соответствует тому определению, которое дает здоровью ВОЗ: ***"Здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков"***.

Предполагается три уровня рассмотрения категории "здоровье": соматический, личностный, социальный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Соматический -*** | | совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. | |
| ***Личностный -*** | | стратегия жизни человека, степень господства индивида над обстоятельствами жизни. | |
| ***Социальный -*** | | мера трудоспособности, социальной активности, активное, деятельное человека отношение к миру. | |

Многие определения здоровья исходят из того, что организм человека должен сопротивляться, приспосабливаться, преодолевать, сохраняться, расширять свои возможности, бороться за адекватное этико-эстетическое отношение к себе и т.д. В этих определениях: человек это вечно воинствующее существо, находящееся в агрессивной природной и социальной среде. А ведь биологическая среда не порождает организм, который ею не поддерживается. Если это происходит, то такой организм обречен уже в начале своего развития.

Понятие "здоровья" невозможно определить без учета основных функций, выполняемых человеком. Каковы же эти функции? Они явствуют из определений понятий "человек". Вот некоторые из этих определений:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Человек - высшая ступень живых организмов на земле, субъект общественно-исторической деятельности и культуры; |
|  | Человек - это высшее из земных созданий, одаренное разумом, свободной волей и словесной речью; |
|  | Человек есть живая система, в основе которой лежат: физическое и духовное, природное и социальное, наследственное и приобретенное начала. |

Основные функции организма человека заключаются в реализации генетической безусловно-рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности, социальной деятельности.

Здоровье на протяжении жизни человека формируется в зависимости от возрастных особенностей развития органов и систем, от характера взаимодействия организма со средой, от специфики социально обусловленной деятельности.

Исходя из этого **здоровье человека может быть определено как онтогенетически связанную способность взаимодействующих систем организма обеспечивать развертывание и реализацию генетических программ безусловно-рефлекторных, инстинктивных процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения направленных на социальную и культурную сферы жизни.**

Здоровье обеспечивает приспособление организма к меняющимся условиям внутренней и внешней среды, сохранение и расширение резервов функционирования систем организма, генеративную, познавательную, социальную деятельности.

На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе, социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

В настоящее время выделяют 4 состояния организма:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Состояние организма с достаточными функциональными (адаптационными) возможностями (резервами); |
|  | Донозологические состояния, при которых функции организма реализуются более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем; |
|  | Преморбидное состояние (предболезнь), которое характеризуется снижением функциональных резервов; |
|  | Состояние срыва адаптации, характеризуется резким снижением функциональных возможностей организма, наличием заболевания. |

Второе и третье состояния, вследствие скомпенсированности не находятся в поле зрения врачей. Это происходит потому, что состояние здоровья зачастую характеризуется лишь по качественным, а не по количественным показателям, а только по ним можно оценить резервы систем организма, степень адаптации, оценить за счет каких систем происходит адаптация, компенсация нарушений функций, и на основе этого прогнозировать состояние здоровья.

Преморбидное состояние (предболезнь) объединяет функциональные сдвиги в организме, определяемые для истощения его функциональных резервов. Оно чаще характерно для критических возрастных периодов, для лиц принимающих наркотики, алкоголь, имеющих нарушения питания, низкую двигательную активность, лишний вес, хроническое стрессовое состояние. Преморбидное состояние - это поставщик болезней. В этом состоянии организм тратит свою энергию не на творческую созидательную работу, а лишь на сохранение жизни. Не следует рассматривать третье состояние как обязательную угрозу перехода в болезнь. Оно скорее - подаренное природой человеку время для реализации механизмов восстановления резервных возможностей своих систем. Восстановление этих возможностей базируется на способности организма компенсировать снижение резервов за счет внутриорганных механизмов, активации существующих и формировании внутрисистемных и межсистемных компенсаторных взаимоотношений.

Именно этим вопросам посвящено новое направление в познании жизнедеятельности организма человека - валеология (от латинского valeo - здравствовать). Сам термин был предложен в 1982 году И.И.Брехманом.

В задачу валеологии включается сохранение и коррекция функций систем организма человека на основе учета его индивидуальных физиологических особенностей.

Валеология возникла как социальная потребность сохранения здоровья человека не сегодня. Это задача, которая существовала перед человечеством всегда. Однако ее решение стало возможным только сейчас, когда уровень знаний о человеке, его биологической, физиологической, психологической сущности стал достаточно высоким для создания систем диагностики, прогноза и управления состоянием систем его организма и их взаимодействием.

В основе валеологии лежит представление о динамических резервах систем организма и организма в целом. При этом следует учитывать, что динамические резервы организма в целом обеспечиваются взаимодействием его систем, каждая из которых имеет свои собственные ритмы функционирования. Эти ритмы определяют норму жизнедеятельности систем на основе принципа неустойчивого равновесия, а системный эффект достигается за счет взаимодействия между ними.

Резервы систем организма создают запас, потенциал здоровья, который должен быть устойчиво компенсируем при нормальных, не деструктивных влияниях на организм. Потенциал здоровья может быть увеличен специальными тренировочными воздействиями или снижен, когда воздействия ведут к невосполнимым тратам.

При воздействии на организм внешних и внутренних факторов, происходят перестройки во взаимодействии его систем, в самих системах, и в организме в целом - реализуется механизм адаптации.

Учитывая сказанное можно дать следующее определение валеологии. **Валеология - наука о формировании, развитии и сохранении здоровья индивида в онтогенезе, о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социо-культурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды.**

Валеология предполагает учет генофонда индивида, его психофизиологических склоннностей, способностей, образа жизни, экологии среды обитания, профессиональной деятельности.

Предметом валеологии является здоровье человека как категория качества жизни, обусловленная физиологическими механизмами адаптации организма к условиям среды, его способностью к самоорганизации, саморазвитию, самосохранению.

Валеология отличается от профилактической медицины, прежде всего, тем, что последняя занимается предупреждением болезней, а валеология изучает резервы систем организма, резервы их компенсаторного взаимодействия для обеспечения устойчивой реализации и устойчивого сохранения его генетических, физиологических, психологических, генеративных функций.

Составные части валеологии:

Морфология (анатомия) здоровья  
Физиология здоровья  
Психология здоровья   
Генетика здоровья  
Экология здоровья  
Непрерывное валеологическое воспитание и образование  
Формирование здорового образа жизни

Задачи валеологии

Изучение механизмов формирования, развития, сохранения резервов систем организации в онтогенезе.  
Формирование образа жизни индивида путем:  
развития интеллектуальной творческой деятельности;  
воспитания, повышения культуры знаний психофизиологии своего организма;  
мотивации на здоровье.  
Разработка методов генетического психофизиологического мониторинга здоровья.  
Информационно-просветительская деятельность.  
Создание непрерывного валеологического образования.  
Подготовка учебной литературы по валеологии для школ и вузов.  
Подготовка и повышение квалификации кадров.

Источники:

В.И.Кузнецова, Г.М.Идлис, В.Н.Гутина ЕСТЕСВОЗНАНИЕ

**[Материалы Третьей региональной конференции "Проблемы валеологии"](http://physiol.rsu.ru/valeo/conference3/thesis67.html) Октябрь 1999**