Автор: Т.М. Шаршакова , зав. отд. общественного здоровья ГУ «ГО ЦГЭиОЗ»

Что такое здоровье? Простота ответа на этот вопрос – типа «это когда ничего не болит» - кажущееся. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов» . А здоровый образ жизни делает нашу единственную в своем роде жизнь интересной и счастливой, несмотря на естественные трудности и удары судьбы, без которых жизнь невозможна.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья. Но сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные несколькими поколениями, отнюдь не соответствуют этому. Многие, к сожалению, мало реализуют здоровый образ жизни в повседневной действительности.

Что и кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни? Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих факторов выступают болезнь, жизненный кризис или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах.

Сегодня перед обществом стоит задача сформировать поколение с иным отношением к своему здоровью. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки.

Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок.

Результаты обследования в детских и подростковых коллективах показывают, что самые высокие показатели заболеваемости среди школьников приходятся на: органы зрения (127,9 случаев на 1000 осмотренных), т.е. каждый 8-ой школьник; нарушение осанки (81,6 случаев на 1000), т.е. каждый 12-ый школьник; органы пищеварения и сердечно-сосудистой системы (54,1 и 56,1 случаев соответственно на 1000), т.е. каждый 18-ый подросток.

Сегодня значительная часть молодых людей ведет образ жизни, далекий от его здоровых аспектов. И никто не станет оспаривать, что факторы здорового образа жизни являются важными в сохранении здоровья, формировании здорового поколения детей, молодежи и всего населения. И от того, насколько успешно навыки здорового образа жизни удается закрепить в молодом возрасте, зависит в последующем раскрытие потенциала личности.

Здоровье нации определяется ее культурой, так как профилактика болезней начинается с личной культуры человека. В данном случае следует говорить о культуре здоровья, которая предусматривает умение жить не вредя себе. Культура здоровья является одним из важнейших компонентов общей культуры, когда в процессе своего воспитания молодой человек имеет возможность взять из социума соответствующие опыт и знания и использовать их в интересах своего здоровья. Она помогает человеку владеть собой с целью защиты от всего комплекса агрессивных факторов внешней среды.

Культура здоровья предполагает следующее:

1. Культура брачного выбора и планирования семьи.
2. Физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психо-гигиеническая культура, которая обеспечивает защиту от отрицательно-экстремальных факторов, негативных эмоций.
4. Духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти.
5. Культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни.
6. Индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.

Отсюда следует, что личную гигиену, личную потребность в физическом, духовном и нравственном совершенстве надо прививать с детства, продолжая эту работу в молодежной среде.

Стратегические цели по укреплению здоровья молодых предполагают следующие направления здорового образа жизни:

1. Физическая культура;
2. Рациональное питание;
3. Отказ от курения;
4. Отказ от наркотиков;
5. Отказ от алкоголя;
6. Самоконтроль за своим здоровьем;
7. Этика;
8. Сексуальное здоровье и репродуктивное здоровье.

Актуальной проблемой остается проблема семьи. По данным статистики в г. Гомеле на 100 браков приходится 49-50 разводов. Увеличивается число детей, рожденных вне брака, есть случаи рождения детей у матерей-подростков, а также отказа от ребенка. Основная часть молодых людей не связывают сексуальные отношения с обязательным вступлением в брак. Это способствует высокой распространенности инфекций, передающихся половым путем, высокому уровню заболеваемости. Самый высокий процент инфекций, передающихся половым путем, приходится на молодой возраст (15-24 года).

Актуальной проблемой репродуктивного здоровья остается аборт. Большая половина абортов приходится на возраст до 30 лет. В 2004 году зарегистрировано 9873 аборта, в т.ч. в возрасте 15-17 лет – 302, 18-19 лет – 764. Эта ситуация косвенно указывает на недостаточную развитость системы планирования семьи и низкую распространенность современных эффективных методов контрацепции.

Причиной развития многих заболеваний являются факторы риска, к числу которых следует отнести и факторы поведенческого характера: **курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию, токсикоманию**
. Все они относятся к группе психоактивных веществ, при употреблении которых формируется зависимость.

Зависимость – это глубинная, непреодолимая тяга повторно испытать ощущения, полученные от употребления этого вещества. Сила этого впечатления такова, что оно становится главенствующим и превосходит все естественные и приобретенные потребности. Тяга к «повтору ощущений» становится в большинстве случаев единственным и главным стремлением в жизни. Напряжение, подавленность, волнение и возбуждение усиливают потребность к их употреблению и у человека формируется зависимость к этому психоактивному веществу.

Существуют психическая и физическая зависимости.

Психическая зависимость означает, что человек добивается внутреннего равновесия

только с помощью этого психоактивного вещества. Тот, кто нашел это приятным, легко склоняется к тому, чтобы все повторить. В конце концов, человек не может обходиться без возбуждающего и успокаивающего вещества, возникает необходимость снова и снова употреблять его, а когда сформировалась психическая зависимость, можно говорить о зависимости в полном смысле этого слова.

Физическая зависимость от психоактивного вещества означает, что оно уже включилось в обмен веществ в организме. Уже какую-то часть действий организм не хочет делать сам, он поручает это наркотическому веществу. Например, наркотики принимаются уже не для того, чтобы испытывать приятное ощущение, а для того, чтобы избежать мучительного явления начинающегося синдрома отмены, когда в организм перестает поступать это вещество.

В Беларуси сегодня на наркологическом учете состоит 18,5 тыс. подростков. Ежегодно количество учетных подростков увеличивается на 15-20 %. В Гомельской области на учете у нарколога состоит более 3-х тыс. подростков. По данным подростковой наркологической службы г. Гомеля к 23 годам 24 % таких подростка побывали в местах лишения свободы, 4 % стали наркоманами, 14 % - алкоголиками (Слайд 1).

Проблемой в молодежной среде остается потребление табака. В Гомельской области процент курящих составляет 39 %, в т.ч. дешевые сигареты курят 55,1 %. Низкий процент бросивших курить за последний год – 11,8 %.

Следует отметить, что в области поддерживаются международные антитабачные инициативы. Количество участников в Международной антитабачной кампании «Брось курить и выиграй - 2004» по сравнению с 2002 г. возросло на 57 % и составило 1540 человек. Определенная работа проводится во исполнение Декрета Президента Республики Беларусь от 17.12.02 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий» и Постановление Совета Министров от 17.03.2003 г. № 349 «Об утверждении положения о порядке размещения рекламы алкогольных напитков и табачных изделий в средствах массовой информации и наружной рекламы алкогольных напитков и табачных изделий» в части организации информационно-пропагандистской работы по профилактике табакокурения и потребления алкогольных напитков.

С целью обучения, как специалистов, так и населения отказу от курения на базе отдела

общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭОЗ» создана и работает школа «Профилактика и лечение никотиновой зависимости».

На базе отдела общественного здоровья У «Речицкий ЗЦГЭ» действует программа помощи бросающим курить «Дышите свободно». Программа предусматривает помощь людям, принявшим самостоятельное решение бросить курить, без медикаментозного лечения. Программа проводится по мере набора в группу необходимого количества участников.

Вот почему сегодня в молодежной среде особое значение приобретает формирование принципов здорового образа жизни.

Развитие сотрудничества и тесное взаимодействие с организациями образования, культуры, спорта и туризма, информации позволило осуществить в рамках реализации программы целый комплекс мероприятий для молодежи – массовых, групповых, индивидуальных, проведение социологических исследований, издание и распространение информационно-издательских материалов. В последние годы все более продуктивным становится сотрудничество с общественными организациями по вопросам формирования здорового образа жизни в молодежной среде. Начата работа по сотрудничеству с Белорусской Православной церковью в плане духовно-нравственного воспитания населения, в т.ч. молодежи.

В области активизировалась работа по созданию современных условий для формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

В учреждениях образования в рамках учебного процесса реализуется целевая программа «Формирование здорового образа жизни». В учреждениях образования проведены акции «Мы за здоровый образ жизни», уроки здоровья, спортивно-массовые мероприятия, физкультурные праздники, дни оздоровительного бега и др. Организована работа лекториев, киновидеолекториев по данной тематике. Проходят встречи со специалистами медицинских учреждений. В тематику встреч с учащейся молодежью включаются вопросы по профилактике употребления психоактивных

веществ, инфекций, передающихся половым путем, ВИЧ/СПИД и других поведенческих факторов риска.

В целях улучшения информационного обеспечения молодежи по вопросам формирования здорового образа жизни издаются и распространяются информационно-образовательные материалы (памятки, плакаты, листовки, проспекты).

На базе кинотеатров, ДК, дворцов, клубов для молодежи организованы и работают киновидеолектории: «За здоровый образ жизни». Проводятся тематические вечера, диспуты, дискотеки и др.

Анализ результатов социологических исследований по эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни показал, что в обществе происходит процесс осознания значимости здоровья. 86,9 % опрошенных отметили его в числе наиболее важных жизненных ценностей, 75,2 % - высокую значимость информации по здоровому образу жизни (Слайды 2, 3, 4).

Хорошо зарекомендовала себя такая форма работы, как проведение широкомасштабных мероприятий, в частности акций здоровья.

Проведение таких мероприятий в молодежной среде становится все более востребованными. Это свидетельствует о повышения престижа здоровья, здорового образа жизни, осознания значимости собственного здоровья, изменения образа жизни в сторону здорового поведения, что в конечном итоге будет способствовать улучшению показателей здоровья населения области.