

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье человека является важной составной частью здоровья человека, поэтому физическое и психическое здоровье связаны между собой самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека — это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Психическое здоровье должно, как и здоровье в целом, характеризоваться:

- отсутствием психических или психосоматических заболеваний;
- нормальным (гармоничным) развитием психики, соответствующим возрастной норме данного человека;
- благоприятным функциональным состоянием.

Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер откликов на различные события, факты в жизни человека. Преобладающее эмоциональное состояние, т.е. настроение — это тот эмоциональный фон, который сопутствует на протяжении всей жизни. Именно эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на психическое здоровье и является его надежным индикатором, следовательно, негативное эмоциональное состояние (стресс, депрессия и т.д.) является важным показателем ухудшения психического здоровья, а также могут привести к эмоциональному истощению, способствовать возникновению болезни или усугублять ее течение.

Положительные эмоции повышают сопротивляемость организма и вследствие этого создают условия невосприимчивости человека к некоторым болезням. Эмоции будут оказывать благоприятное влияние на организм лишь тогда, когда человек научится управлять ими. Чтобы быть здоровыми, нам надо вести здоровый образ жизни. Всемирная организация здравоохранения предполагает, что 20% здоровья зависит от внешней окружающей среды, 10% — от генетики, 10% — от здравоохранения и 60% — от здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это работа определённого человека над улучшением своего здоровья и в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни.

Основными базовыми составляющими здорового образа жизни являются:

1. Гигиена сна это: Ложиться спать и вставать в одно и то же время. Исключить дневной сон, особенно во второй половине дня. Не употреблять на ночь чай и кофе. Уменьшить стрессовые ситуации, умственную нагрузку, особенно в вечернее время. Организовать физическую нагрузку в вечернее время, но не позднее, чем за 3 часа до сна. Регулярно использовать водные процедуры перед сном – прохладный душ или теплый душ (комфортной температуры). Использование контрастных водных процедур, излишне горячих или холодных ванн не рекомендуется. Оптимальная температура для сна – 15.5-18.3 градусов. Поэтому необходимо проветривать помещение перед сном. Показателем проветренности помещения является снижение температуры на 1-2 °С. Также для хорошего сна важно, чтобы матрас был достаточно плотным и удобным. Так, чтение книги, безусловно, ускорит процесс отхода ко сну, но только в том случае, если эта книга бумажная. Электронные книги и смартфоны не способствуют нормализации сна.

2. Рациональное питание является одним из самых важных критериев ЗОЖ. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству – мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко, творог, сыр, сливочное масло, растительное масло, сметана, рыба, мясные продукты, яйца. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар. Однако, при организации и рационального питания, следует учесть, что в каждой группе продуктов имеются такие, которые лучше ограничить или вообще исключить из рациона. К примеру, в копчёной пище содержатся нитриты, которые обладают канцерогенным действием. Животные жиры в большом количестве опасны для организма тем, что могут привести к значительной прибавке массы тела и к отложению их на стенках сосуда в виде холестериновых бляшек, вызывая атеросклероз сосудов и заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек; пересоленная пища также опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца и сосудов; хлебобулочные изделия и сахар в больших количествах приводят к прибавке массы тела, поскольку содержат легкоусвояемые углеводы, которые в избытке легко трансформируются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке. И также следует помнить о типе приготовления тех или иных продуктов.

Рекомендуется употреблять меньше жареной и пассерованной пищи, так как при этих манипуляциях все полезные вещества разрушаются. Приветствуется приготовление продуктов на пару. Калорийность пищевых продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Не следует есть огромными порциями. Нужно есть немного и желательно 5-6 раз в день. Такой тип питания оптимально поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и держит массу тела в норме.

3.Зарядка. Оптимальным временем силовых нагрузок для организма является послеобеденное время, а для зарядки – утреннее. Достаточно делать зарядку по утрам в течение 15 минут. Польза утренней зарядки очевидна: она активизирует работу наших слуховых, зрительных, вестибулярных аппаратов, мобилизует центральную нервную систему на работу, что устраняет состояние заторможенности, синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости. Лучшая утренняя зарядка – это та, после которой чувствуется прилив сил и бодрости. Но не стоит делать зарядку сразу после пробуждения. Встаньте, выпейте стакан воды, умойтесь, а уже после принимайтесь за выполнение зарядки.

4.Личная гигиена, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний. Нельзя забывать о гигиене полости рта - чистить зубы не менее 2раз в день. Также ношение одежды соответственно сезону года.

5.Под закаливанием понимают приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – температуры, влажности, давления. Но чаще всего речь идёт, конечно, о холодной температуре. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купании в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Правда, стоит отметить, что процедуры закаливания действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно.

6.Немаловажным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Правильнее нужно сказать – их вообще изначально не должно быть у здорового человека. Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин. У курящих людей гораздо больше риска заболеть онкологическими

заболеваниями, причём не только лёгких, но и других органов. Курение играет провоцирующую роль при возникновении язвы желудка, инфаркта миокарда. Из всего сказанного можно сделать вывод, что курение укорачивает человеческую жизнь и никак не способствует здоровому образу жизни.

Установлено, что приобщение к курению в школьном возрасте приводит к снижению памяти у детей на 5%, на 4,5% снижается легкость заучивания, на 6% — точность сложения цифр. Эти школьники постоянно отстают в учебе. Уровень здоровья у курящих детей к окончанию школы резко ухудшается. По данным ученых выкуривание девочками-подростками 5 и более сигарет в сутки в течение 5 лет сопоставимо с удалением одного яичника.

Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологиям печени, вплоть до развития цирроза, приводит к дистрофическим процессам сердечной мышцы, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки и приводя к деградации личности. Особенно опасны вредные привычки для будущего поколения, поскольку вызывают мутации, и вследствие этого курящие и пьющие родители не могут воспроизвести здоровое потомство.

Проблема наркотиков существует в нашем обществе не один год. Наркомания — заболевание, характеризующееся злоупотреблением наркотическими веществами синтетического или естественного происхождения и болезненным пристрастием к ним. При данном заболевании возникает состояние, изменяющее психику и поведение человека. В последнее время актуальной проблемой является распространение курительных смесей, и чаще попадают в опасную зависимость от них подростки.

Не существует наркотиков, которые бы не вызывали зависимости, и не существует людей для которых наркотики были бы не опасны.

7. Временные нормы, нахождения ребенка за компьютером:

12 – 14 лет – 1 час в день, перерыв через каждые двадцать минут;

14 – 17 лет – 1,5 - 2 часа в день. Обязателен 1 выходной в неделю!

Перерыв – значит встать, пройтись, сделать упражнения для глаз. Пренебрежение этими простыми правилами может привести к вышеперечисленным проблемам со здоровьем: близорукости, сколиозу, ожирению и прочим. Принципы ЗОЖ может выполнять каждый человек, для этого не требуется иметь специальную подготовку, а поддержания отличного уровня здоровья и всей жизни в целом доступно всем.