

справам, робити перерви, щоб відволіктися і зняти напруження. Також можна шукати нові методики, створювати новий підхід до роботи, щоб зменшити напругу і прибрати монотонність праці. І на самперед, медичний персонал не повинен забувати і про власне здоров'я - приділяти увагу і собі, щоб не втратити працездатність та не захворіти на фоні емоційного та фізичного виснаження.

Попович Ірина Вікторівна
АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Україна, Харків
Харківський національний медичний університет
Кафедра української мови, основ психології та педагогіки
Науковий керівник: Калініченко Ольга Василівна

Здоров'я – це найважливіша цінність у нашому житті. У дні світової пандемії вкрай важливо звернути увагу на спосіб ведення життєдіяльності і зробити висновки про його вплив на наше здоров'я, оскільки як ніколи раніше потребуємо міцний імунітет та надійний захист від хвороб.

Варто зазначити, що здоровий спосіб життя - це принцип ведення життєдіяльності, який заснований на моральності, активності, трудовій та раціональній організації і, в той же час, захищає від впливу несприятливого навколишнього середовища.

Однією з його найголовніших складових є раціональне харчування. Основні принципи якого полягають у збалансованому співвідношенні органічних і мінеральних речовин, задоволення витрат енергії правильною кількістю здорової їжі та поміркований режим її споживання. У сучасному світі з появою «швидкої» їжі, яка без усіляких труднощів задовольнить пересічного покупця, слідкувати за тим, що і як споживаєш, стало на перший погляд непотрібним заняттям. Проте є зворотний бік медалі. Часто дівчата (в основному) самостійно призначають собі дієти самостійно, без консультації з лікарем-дієтологом, оскільки вважають, що, якщо вони не можуть «вписатися» у рамки стандартів краси, то потрібно відразу ж обмежити різноманіття свого харчування або навіть почати голодувати. Це є найголовнішою помилкою. У кожного з нас існує діапазон ваги, у якому ми

відчуваємо себе комфортно, і який не є шкідливим для нашого здоров'я. У кожного він різний, тому намагання наздогнати нездорові ідеали є безглуздими. Продовжуючи тему, необхідно згадати про інтелектуальний, духовний, емоційний та соціальний аспекти здорового способу життя. Пов'язує їх разом самооцінка - судження людини про себе та уявне бачення самої себе зі сторони в різних життєвих ситуаціях, оцінювання своїх якостей, почуттів, можливостей і здібностей, вчинків і дій, переваг і недоліків. Відома класифікація самооцінки: адекватна, занижена, завищена.

Нездорова самооцінка виводить людину зі стану душевної рівноваги і може стати причиною патологічних відхилень: психастенії (українська занижена самооцінка) та параної (людина постійно відчуває власну перевагу над іншими). Насамперед неадекватна самооцінка може негативно вплинути на психічне здоров'я, що далі призведе до впливу на тіло. Наприклад, через занижену самооцінку багато дівчат можуть почати себе вважати занадто товстими. Як наслідок, вони починають сидати на різні нездорові дієти або голодувати, як було зазначено вище. Через тривале голодування в них може початися анорексія, що призведе до метаболічних та інфекційних захворювань. Ця психіатрична хвороба розвивається не тільки в жінок, нею страждають і чоловіки, і діти. Відомі випадки, коли навіть з шести років у дітей починала розвиватися анорексія. Ось чому важливо, щоб дорослі звертали увагу на своїх дітей та їхні думки.

У наші дні широко розповсюджені такі шкідливі звички як куріння, споживання алкоголю. Шкода куріння як звичайних цигарок, так і електронних полягає у споживанні нікотину. Систематичне вживання алкоголю призводить до погіршення імунітету, більшої імовірності захворіти на інфекційні хвороби дихальної системи, подразнення слизової оболонки шлунка через збільшене виділення шлункового соку, що може призвести до гастриту тощо. Головна причина поширення шкідливих звичок – це часте згадування та ненавмисна популяризація в ЗМІ, соціальних мережах, кіно- та телеіндустрії.

Отже, велику увагу треба приділяти формуванню свідомості особистості, адже, якщо кожна особистість буде вести здоровий спосіб життя, то тоді все наше суспільство буде здоровим.